叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 高地舞步及其教学方法(the Highland Fling And How To Teach It) 000001

2. 高地舞步及其教学方法(the Highland Fling And How To Teach It) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

高地舞步及其教学方法(The Highland Fling and How to Teach it)

[ðə; ði] ['haɪlənd] [flɪŋ]
The **Highland** **Fling**
这 高地 一扔

高地狂欢

— [ænd; ənd] —
— **AND** **—**
— 和 —

-和-

[haʊ] [tuː; tə] [tiːtʃ] [ˌaɪ 'tiː] .
HOW **TO** **TEACH** **IT** **.**
如何 到 教 它 .

如何教授它。

— [baɪ] —
— **BY** **—**
— 经过 —

-经过-

[prɑːf] .
PROF **.**
教授 .

教授

[grænt] ,
GRANT **,**
授予 ,

授予,

- [meɪn][ˌes 'tiː] . , ['bʌfəloʊ] , [en] . [waɪ] .
485 **Main** **St** **.** **,** **Buffalo** **,** **N** **.** **Y** **.**
- 主要的 英石 . , 水牛 , N . 是 .

纽约州布法罗市主街485号

[noʊ'vembər] , - .
November **,** **1892** **.**
十一月 , - .

1892年11月。

[bʊk] [noʊ] . [ˌtuː'tuː] .
Book **No** **.** **2** **.**
书 不 . 2 .

第二册。

[ɪ'lektrɪk] ['sɪti] [pres] , ['bʌfəloʊ] , [en] . [waɪ] .
ELECTRIC **CITY** **PRESS** **,** **BUFFALO** **,** **N** **.** **Y** **.**
电的 城市 按 , 水牛 , N . 是 .

纽约州布法罗市《电力城新闻报》

[ðə; ði] ['haɪlənd] [flɪŋ]
THE **HIGHLAND** **FLING**
这 高地 一扔

高地狂欢

[ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [tiːtʃ] [ˌaɪ 'tiː] .

AND	HOW	TO	TEACH	IT	.
和	如何	到	教	它	.

以及如何教授它。

[ɪn] ['tiːtʃɪŋ] ['fænsi]['dænsəz, 'dænsɪz] ,

In	teaching	fancy	dances	,
在	教学	想要	舞蹈	,

在教授花式舞蹈时，

[mɔːr] ['ræpɪd] ['prɑːgres] [wɪl] [biː; bi] [meɪd] [baɪ] ['fɔːmiŋ] ['eksərsaɪzɪz] [ˌker.ək.tə'rɪs.tɪk] [ʌv; əv][ðə; ði]

more	rapid	progress	will	be	made	by	forming	exercises	characteristic	of	the
更多的	迅速的	进步	将要	是	制成	经过	成型	练习	特征	的	这

['muːvmənts] [tuː; tə][biː; bi]['eksɪkjuːtɪd] .

movements	to	be	executed	.
移动	到	是	执行	.

通过设计与要执行的动作相对应的练习，可以取得更快的进步。

[ðɪs] [dæns] [kəm'praiziz][ə; eɪ] ['hɑːpɪŋ] ['muːvmənt] [ænd; ənd][ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv] [ˌɑːpə'zɪʃ(ə)n] [mʌst; məst]

This	dance	comprises	a	hopping	movement	and	the	laws	of	opposition	must
这	舞蹈	包括	一个	跳跃	移动	和	这	法律	的	反对	必须

[biː; bi] [əb'zɜːrvd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][hændz][ænd; ənd][ɑːrmz] ,

be	observed	with	the	hands	and	arms	,
是	观察到	和	这	双手	和	武器	,

这种舞蹈包含跳跃动作，并且必须遵守手和手臂的对抗法则。

['ðerfɔːr] [aɪ] [wɪl] [gɪv] [ə; eɪ] [fjuː] ['eksərsaɪzɪz] [wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] ['θɜːrəli] ['præktɪst] .

therefore	I	will	give	a	few	exercises	which	must	be	thoroughly	practised	.
所以	我	将要	给	一个	很少	练习	哪个	必须	是	彻底	已实践	.

因此，我将给出一些练习，这些练习必须彻底练习。

[ɪn] [dɪ'skraɪbɪŋ] , [ðə; ði] ['letər] [ɑːr] [di'nəuts] [raɪt] [fʊt] , [el] , [ðə; ði][left] .

In	describing	,	the	letter	R	denotes	right	foot	,	L	,	the	left	.
在	描述	,	这	信	拉	表示	正确的	脚	,	L	,	这	左边	.

在描述中，字母 R 表示右脚，L 表示左脚。

['eksərsaɪz] [noʊ] .

EXERCISE	NO	.
锻炼	不	.

练习编号

[aɪ]

I
我

我

[hɑːp] [fɔːr] [taɪmz] [ɑːn][el] . ([wʌn][bɑːr] , [fɔːr] [kaʊnts] .)

Hop	four	times	on	L	.	(	one	bar	,	four	counts	.	)
跳	四	时代	在	L	.	(	一	酒吧	,	四	计数	.	)

在 L 上跳四次。（一小节，四拍。）

[hɑːp] [fɔːr] [taɪmz] [ɑːn][ɑːr] . ([wʌn][bɑːr] , [fɔːr] [kaʊnts] .)

Hop	four	times	on	R	.	(	one	bar	,	four	counts	.	)
跳	四	时代	在	拉	.	(	一	酒吧	,	四	计数	.	)

R 键跳四下。（一小节，四拍。）

[hɑːp] [fɔːr] [taɪmz] [ɑːn][el] . ([wʌn][bɑːr] , [fɔːr] [kaʊnts] .)

Hop	four	times	on	L	.	(	one	bar	,	four	counts	.	)
跳	四	时代	在	L	.	(	一	酒吧	,	四	计数	.	)

在 L 上跳四次。（一小节，四拍。）

[hɑːp] [fɔːr] [taɪmz] [ɑːn][ɑːr] , ['tɜːrnɪŋ] [kəm'pliːtli] [ə'raʊnd] [tɔːrdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

Hop	**four**	**times**	**on**	**R**	**,**	**turning**	**completely**	**around**	**towards**	**the**	**right**	**hand**	**.**
跳	四	时代	在	拉	,	转弯	完全地	大约	向	这	正确的	手	.

右脚跳四次，完全向右转。

([wʌn][bɑːr] , [fɔːr] [kaʊnts] .)

(	**one**	**bar**	**,**	**four**	**counts**	**.**	**)**
(	一	酒吧	,	四	计数	.	)

（一栏，四拍。）

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [hoʊl] ['muːvmənt] [baɪ] ['hɑːpɪŋ] [fɜːrst][ɑːn][ɑːr] , [ðen] [ɑːn][el] , [ðen] [ɑːn][ɑːr] ,

Repeat	**the**	**whole**	**movement**	**by**	**hopping**	**first**	**on**	**R**	**,**	**then**	**on**	**L**	**,**	**then**	**on**	**R**	**,**
重复	这	所有的	移动	经过	跳跃	第一的	在	拉	,	然后	在	L	,	然后	在	拉	,

重复整个动作，先用右脚跳，再用左脚跳，再用右脚跳。

[ðen] [ɑːn][el] , ['tɜːrnɪŋ] [tɔːrdz] [ðə; ði][left][hænd] .

then	**on**	**L**	**,**	**turning**	**towards**	**the**	**left**	**hand**	**.**
然后	在	L	,	转弯	向	这	左边	手	.

然后向左转，转向左侧。

[ðɪs] ['eksərsaɪz] [leiz] [ðə; ði][faʊn'deɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði] [flɪŋ] .

This	**exercise**	**lays**	**the**	**foundation**	**for**	**the**	**fling**	**.**
这	锻炼	躺下	这	基础	为了	这	一扔	.

这项练习为投掷奠定了基础。

['eksərsaɪz][noʊ] . [ˌtuː'tuː] .

Exercise	**No**	**.**	**2**	**.**
锻炼	不	.	2	.

练习2。

[stænd][ɑːn][el] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Stand	**on**	**L**	**,**	**extend**	**R**	**to**	**second**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
站立	在	L	,	延长	拉	到	第二	位置	,	(	数数	一	.	)

左脚站立，右脚伸直至第二位置，（数到一。）

[brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ʌp] [bæk] [ʌv; əv][el] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Bring	**the**	**R**	**up**	**back**	**of**	**L**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
带来	这	拉	向上	后退	的	L	,	(	数数	二	.	)

将 R 移到 L 的后面，（数两下。）

[ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Extend	**R**	**to**	**second**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
延长	拉	到	第二	位置	,	(	数数	三	.	)

将 R 延伸到第二个位置，（数到三。）

[brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][el] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)

Bring	**R**	**up**	**in**	**front**	**of**	**L**	**,**	**(**	**count**	**four**	**,**	**one**	**bar**	**.**	**)**
带来	拉	向上	在	正面	的	L	,	(	数数	四	,	一	酒吧	.	)

将 R 移到 L 前面，（数到四，一小节。）

[goʊ] [θruː] [ðə; ði] [seɪm] [pə'ziʃənz][wɪð; wɪθ][el] , [tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [kaʊnts] , ([wʌn]

Go	**through**	**the**	**same**	**positions**	**with**	**L**	**,**	**to**	**the**	**same**	**number**	**of**	**counts**	**,**	**(**	**one**
去	通过	这	相同的	职位	和	L	,	到	这	相同的	数字	的	计数	,	(	一

[bɑːr] .)

bar	**.**	**)**
酒吧	.	)

用 L 重复相同的位置，直到相同的节拍数（一小节）。

[rɪ'piːt] [ə'gen] [wɪð; wɪθ][ɑːr] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)

Repeat	**again**	**with**	**R**	**,**	**(**	**count**	**four**	**,**	**one**	**bar**	**.**	**)**
重复	再次	和	拉	,	(	数数	四	,	一	酒吧	.	)

重复以上步骤，这次换成R，（数到四，一个小节。）

[hɑːp] [fɔːr] [taɪmz] [ɑːn] [ɑːr] , ['tɜːrnɪŋ] [tɔːrdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn] [baːr] .)

Hop	**four**	**times**	**on**	**R**	**,**	**turning**	**towards**	**the**	**right**	**hand**	**,**	**(**	**count**	**four**	**,**	**one**	**bar**	**.**	**)**
跳	四	时代	在	拉	,	转弯	向	这	正确的	手	,	(	数数	四	,	一	酒吧	.	)

右脚跳四次，同时转向右手（数四下，一小节）。

[ðɪs] [meɪks] [fɔːr] [baːz] .

This	**makes**	**four**	**bars**	**.**
这	制作	四	酒吧	.

这样就做成了四块。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [ɪn'taɪər] ['muːvmənts] [wɪð; wɪθ] [el] , [wɪtʃ] [wɪl] [brɪŋ] [ðə; ði] [tɜːrn] [ðə; ði] [læst] [taɪm] [ɑːn] [el]

Repeat	**the**	**entire**	**movements**	**with**	**L**	**,**	**which**	**will**	**bring**	**the**	**turn**	**the**	**last**	**time**	**on**	**L**
重复	这	全部的	移动	和	L	,	哪个	将要	带来	这	转动	这	最后的	时间	在	L

,

,

,

用左手重复所有动作，最后一次转身也会用左手完成。

[tɔːrdz] [ðə; ði] [left] [hænd] , [kəm'pliːtɪŋ] [ðə; ði] [eɪt] [baːz] .

towards	**the**	**left**	**hand**	**,**	**completing**	**the**	**eight**	**bars**	**.**
向	这	左边	手	,	完成	这	八	酒吧	.

向左移动，完成八小节。

[noʊt] — [ɪn] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði] [ɑːr] [ɔːr] [el] [ɪn] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , [duː] [nɑːt] [ɪk'stend] [ˌaɪ 'tiː] [tuː] [fɑːr] [aʊt] ,

Note	**—**	**In**	**placing**	**the**	**R**	**or**	**L**	**in**	**second**	**position**	**,**	**do**	**not**	**extend**	**it**	**too**	**far**	**out**	**,**
笔记	—	在	放置	这	拉	或者	L	在	第二	位置	,	做	不是	延长	它	也	远的	出去	,

注意——将R或L放在第二个位置时，不要伸出太远。

[let] [ðə; ði] [toʊ] ['oʊnli] [tʌtʃ] [ðə; ði] [flɔːr] , [ðə; ði] [hiːl] [wel] [reɪzd] .

let	**the**	**toe**	**only**	**touch**	**the**	**floor**	**,**	**the**	**heel**	**well**	**raised**	**.**
让	这	脚趾	仅有的	触碰	这	地面	,	这	脚跟	出色地	提高	.

脚尖只能触地，脚后跟要抬高。

[ðə; ði] [toʊ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['pɔɪntɪd] [tɔːrdz] [ðə; ði] [flɔːr] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l] [ɪn] [ɔːl]

The	**toe**	**should**	**be**	**pointed**	**towards**	**the**	**floor**	**as**	**much**	**as**	**possible**	**in**	**all**
这	脚趾	应该	是	尖	向	这	地面	作为	很多	作为	可能的	在	全部

['muːvmənts] .

movements	**.**
移动	.

在所有动作中，脚趾应尽可能指向地面。

['eksərsaɪz] [noʊ] . [θriː] .

Exercise	**No**	**.**	**3**	**.**
锻炼	不	.	3	.

练习3。

[ðɪs] ['eksərsaɪz] [aɪ] [ˌɪntrə'duːs] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['tʃeɪndʒɪŋ] [ʌv; əv] [weɪt] [frʌm; frəm] [wʌn] [fʊt] [tuː; tə] [ðə; ði]

This	**exercise**	**I**	**introduce**	**for**	**the**	**changing**	**of**	**weight**	**from**	**one**	**foot**	**to**	**the**
这	锻炼	我	介绍	为了	这	变化	的	重量	从	一	脚	到	这

['ʌðər] .

other	**.**
其他	.

我介绍的这个练习是为了练习重心从一只脚转移到另一只脚。

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑːr] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n]

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**extend**	**R**	**to**	**second**	**position**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	延长	拉	到	第二	位置

, ([kaʊnt] [wʌn] .)

,	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
,	(	数数	一	.	)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,

Hop	**again**	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**
跳	再次	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

再次跳上L，同时数数，

[brɪŋ] [ɑːr] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv] [el] , ([kaʊnt] [tuː] , [ɑːr] [ɪz] [naʊ] [ʌp] .)

bring	**R**	**up**	**in**	**front**	**of**	**L**	**,**	**(**	**count**	**two**	**,**	**R**	**is**	**now**	**up**	**.**	**)**
带来	拉	向上	在	正面	的	L	,	(	数数	二	,	拉	是	现在	向上	.	)

将 R 移到 L 前面，（数到二，R 现在在前面。）

[hɑːp] [ɑːn] [tuː; tə] [ɑːr] [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [ænd; ənd] [kaʊnt] ,

Hop	**on**	**to**	**R**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**,**	**and**	**count**	**,**
跳	在	到	拉	和	在	这	相同的	时间	,	和	数数	,

跳上R语言，同时进行计数，

[ɪk'stend] [el] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [wʌn] .)

extend	**L**	**to**	**second**	**position**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
延长	L	到	第二	位置	(	数数	一	.	)

将 L 延伸到第二个位置（数一）。

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [brɪŋ] [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , [toʊ] ['pɔɪntɪd] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**again**	**on**	**R**	**,**	**and**	**bring**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**	**toe**	**pointed**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	再次	在	拉	,	和	带来	L	向上	在	正面	,	脚趾	尖	,	(	数数	二	.	)

右脚再次跳起，左脚抬起到前面，脚尖绷直（数到二）。

[rɪ'piːt] ['tʃeɪndʒɪŋ] [frʌm; frəm] [wʌn] [fʊt] [tuː; tə] [ðə; ði] ['ʌðər] , [ʌn'tɪl] [æn; ən] ['iːzi] ['muːvmənt] [hæz; həz]

Repeat	**changing**	**from**	**one**	**foot**	**to**	**the**	**other**	**,**	**until**	**an**	**easy**	**movement**	**has**
重复	变化	从	一	脚	到	这	其他	,	直到	一个	简单的	移动	有

[bɪn] [ə'kwaɪrd] .

been	**acquired**	**.**
到过	获得	.

反复交替使用两只脚，直到动作流畅自如。

['eksərsaɪz] [noʊ] . [fɔːr] .

Exercise	**No**	**.**	**4**	**.**
锻炼	不	.	4	.

练习题4。

[hænd] ['muːvmənts] — [pleɪs] [raɪt] [hænd] [ɑːn] [ðə; ði] [hɪp] , [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [tɔːrdz] [ðə; ði] [bæk] ,

Hand	**Movements**	**—**	**Place**	**right**	**hand**	**on**	**the**	**hip**	**,**	**the**	**fingers**	**towards**	**the**	**back**	**,**
手	移动	—	地方	正确的	手	在	这	时髦的	,	这	手指	向	这	后退	,

手部动作——右手放在髋部，手指朝向后方，

[reɪz] [ðə; ði] [left] [wel] [ʌp] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [tɔːrdz] [ðə; ði] [hed] [wɪtʃ] [meɪks] [ə; eɪ] ['raʊndɪŋ]

raise	**the**	**left**	**well**	**up**	**with**	**the**	**fingers**	**towards**	**the**	**head**	**which**	**makes**	**a**	**rounding**
增加	这	左边	出色地	向上	和	这	手指	向	这	头	哪个	制作	一个	四舍五入

[pə'zɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɑːrm] ,

position	**of**	**the**	**arm**	**,**
位置	的	这	手臂	,

抬起左手，手指指向头部，使手臂呈圆弧形。

[ɔːr] [dɪ'skraɪbɪŋ] [ə; eɪ] [hæf] ['sɜːrk(ə)l] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['ʃoʊldər] [tuː; tə] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] ,

or	**describing**	**a**	**half**	**circle**	**from**	**the**	**shoulder**	**to**	**the**	**fingers**	**,**
或者	描述	一个	一半	圆圈	从	这	肩膀	到	这	手指	,

或者描述从肩膀到手指的半圆，

[ðə; ði] [hed] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ɪn'klaɪnd] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [tuː; tə] [ðə; ði] [left] .

the	**head**	**should**	**be**	**inclined**	**a**	**little**	**to**	**the**	**left**	**.**
这	头	应该	是	倾斜	一个	小的	到	这	左边	.

头部应略微向左侧倾斜。

[hoʊld] [ðɪs] [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Hold this position , (count four , one bar .)
抓住 这 位置 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

保持这个姿势，（数到四，一拍。）

[rɪˈvɜːrs] [ˌaɪ ˈtiː] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɑːn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Reverse it , right up , left on hip , (count four , one bar .)
撤销 它 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

反过来，右手向上，左手放在臀部，（数到四，一小节。）

[rɪˈpiːt] [ðə; ði] [left] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Repeat the left , (count four , one bar .)
重复 这 左边 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

重复左侧的音符，（数到四，一小节。）

[rɪˈvɜːrs] [ˌaɪ ˈtiː] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɑːn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Reverse it , right up , left on hip , (count four , one bar .)
撤销 它 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

反过来，右手向上，左手放在臀部，（数到四，一小节。）

[waɪl] [ðə; ði] [tɜːrn] [ɪz] [ˈbiːɪŋ] [meɪd] .
while the turn is being made .
尽管 这 转动 是 存在 制成 .

在转弯过程中。

[kiːp] [ðɪs] [pəˈzɪʃ(ə)n] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɑːn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Keep this position , right up , left on hip , (count four , one bar .)
保持 这 位置 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

保持这个姿势，右手向上，左手放在髋部，（数到四，一小节。）

[noʊt] — [ðə; ði] [ˈmuːvmənts] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fiːt] [wɪl] [biː; bi] [tʃeɪndʒd] [frʌm; frəm] [ɑːr] [tuː; tə] [el] .
Note — The movements of the feet will be changed from R to L .
笔记 — 这 移动 的 这 脚 将要 是 已更改 从 拉 到 L .

注意——脚的动作将从右脚变为左脚。

[rɪˈvɜːrs] [ˌaɪ ˈtiː] , [left] [ʌp] , [raɪt] [ɑːn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Reverse it , left up , right on hip , (count four , one bar .)
撤销 它 , 左边 向上 , 正确的 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

反过来，左脚向上，右脚放在臀部，（数到四，一小节。）

[rɪˈpiːt] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɑːn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Repeat , right up , left on hip , (count four , one bar .)
重复 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

重复，右手向上，左手放在髋部，（数到四，一小节。）

[rɪˈvɜːrs] [ˌaɪ ˈtiː] , [left] [ʌp] , [raɪt] [ɑːn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Reverse it , left up , right on hip , (count four , one bar .)
撤销 它 , 左边 向上 , 正确的 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

反过来，左脚向上，右脚放在臀部，（数到四，一小节。）

[eɪt] [baːz] [wɪl] [kəmˈpliːt] [ðə; ði] [hænd] [ˈmuːvmənts] , [ˈliːvɪŋ] [ðem; ðəm] [ɪn] [pəˈzɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [ðə; ði]
8 bars will complete the hand movements , leaving them in position for the
8 酒吧 将要 完全的 这 手 移动 , 离开 他们 在 位置 为了 这
[nekst] [step] .
next step .
下一个 步 .

8 个小节将完成手部动作，使它们保持在下一步所需的位置。

[æz; əz][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ʌv; əv][ðə; ði] [dæns] [dɪ'pendz] ['lɑːrdʒli] [ə'pɑːn][ðə; ði][ɑːr'tɪstɪk] ['muːvmənts] [ʌv; əv]

As	the	effect	of	the	dance	depends	largely	upon	the	artistic	movements	of
作为	这	影响	的	这	舞蹈	取决于	很大程度上	之上	这	艺术	移动	的

[ðə; ði][hændz] ,

the	hands	,
这	双手	,

由于舞蹈的效果很大程度上取决于手部的艺术动作，

[ðɪs] ['eksərsaɪz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [wel] ['stʌdid] .

this	exercise	should	be	well	studied	.
这	锻炼	应该	是	出色地	研究	.

这项练习需要仔细研究。

[əˌbriːviˈeɪʃn] [left] [hænd][ʌp] , [waɪl] [ðə; ði][ɑːr] [fʊt] [ɪz] ['muːvɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][el] ['hɑːpɪŋ] .

Abbreviation	Left	hand	up	,	while	the	R	foot	is	moving	and	the	L	hopping	.
缩写	左边	手	向上	,	尽管	这	拉	脚	是	移动	和	这	L	跳跃	.

缩写：左手向上，右脚移动，左脚跳跃。

[raɪt] [hænd][ʌp] [waɪl] [ðə; ði][el] [fʊt] [ɪz] ['muːvɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][ɑːr] ['hɑːpɪŋ] .

Right	hand	up	while	the	L	foot	is	moving	and	the	R	hopping	.
正确的	手	向上	尽管	这	L	脚	是	移动	和	这	拉	跳跃	.

左脚移动时，右手举起，右脚跳跃。

[left] [hænd][ʌp] , [waɪl] [ðə; ði][ɑːr] [fʊt] [ɪz] ['muːvɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][el] ['hɑːpɪŋ] .

Left	hand	up	,	while	the	R	foot	is	moving	and	the	L	hopping	.
左边	手	向上	,	尽管	这	拉	脚	是	移动	和	这	L	跳跃	.

左手举起，同时右脚移动，左脚跳跃。

[raɪt] [hænd][ʌp] , [waɪl] ['tɜːrnɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['hɑːpɪŋ] [step][ɑːn][ɑːr] [fʊt] .

Right	hand	up	,	while	turning	with	hopping	step	on	R	foot	.
正确的	手	向上	,	尽管	转弯	和	跳跃	步	在	拉	脚	.

右手举起，同时右脚跳步转身。

[kiːp] [ðə; ði] [raɪt] [hænd][ʌp]['æftər] ['tɜːrnɪŋ] [fɔːr; fər][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][nekst][step] .

Keep	the	right	hand	up	after	turning	for	the	beginning	of	the	next	step	.
保持	这	正确的	手	向上	后	转弯	为了	这	开始	的	这	下一个	步	.

转身开始下一步时，右手要保持举起的状态。

['haɪlənd] [flɪŋ] .

HIGHLAND	FLING	.
高地	一扔	.

高地狂欢。

[step] [wʌn] .

Step	One	.
步	一	.

第一步。

[pɑːrt][fɜːrst] , [wʌn][bɑːr] .

Part	First	,	One	Bar	.
部分	第一的	,	一	酒吧	.

第一部分，一个酒吧。

[pəˈzɪʃ(ə)n] — [left] [hænd][ʌp] , [raɪt] [ɑːn] [hɪp] .

Position	—	Left	hand	up	,	right	on	hip	.
位置	—	左边	手	向上	,	正确的	在	时髦的	.

姿势——左手举起，右手叉腰。

[hɑːp][ɑːn][el][ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][toʊ][tuː; tə]['sekənd]
Hop **on** **L** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **toe** **to** **second**
跳 在 L 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 脚趾 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] ,
position **,**
位置 ,

单脚跳到左脚上，同时数数，右脚脚尖伸到第二位置，

[hiːl] [reɪzd] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
heel **raised** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
脚跟 提高 , (数数 一 .)

抬起脚后跟，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] [ʌv; əv][el] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **of** **L** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 的 L ,

跳上左脚，同时数数，把右脚拉到左脚后面，

[toʊ] ['pɔɪntɪŋ] [daʊn] , ([kaʊnt] [tuː] .)
toe **pointing** **down** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
脚趾 指向 向下 , (数数 二 .)

脚尖向下，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
,
,
,

跳上左脚，同时数数，将右脚伸到第二个位置，

[hiːl] [reɪzd] , ([kaʊnt] [θriː] .)
heel **raised** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
脚跟 提高 , (数数 三 .)

抬起脚后跟，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上L线，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][el] , [toʊ] ['pɔɪntɪŋ] [daʊn] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
bring **the** **R** **up** **in** **front** **of** **L** **,** **toe** **pointing** **down** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
带来 这 拉 向上 在 正面 的 L , 脚趾 指向 向下 , (数数 四 .)

将右脚抬到左脚前面，脚尖向下，（数到四。）

[pɑːrt]['sekənd] , [wʌn][bɑːr] .
Part **Second** **,** **One** **Bar** **.**
部分 第二 , 一 酒吧 .

第二部分，第一栏。

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][hændz] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Change **the** **position** **of** **the** **hands** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,**
改变 这 位置 的 这 双手 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

改变双手的位置，同时进行计数，

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , ([wɪtʃ] [ɪz][ʌp][ɪn] [frʌnt] .) [ɪk'stendɪŋ] [el][toʊ][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] ,
hop **on** **to** **R** **,** **(** **which** **is** **up** **in** **front** **.** **)** **extending** **L** **toe** **to** **second** **position** **,**
跳 在 到 拉 , (哪个 是 向上 在 正面 .) 扩展 L 脚趾 到 第二 位置 ,

跳上右脚（右脚在前面），左脚脚尖伸到第二位置。

[hiːl] [reɪzd] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
heel raised , (count one .)
脚跟 提高 , (数数 一 .)

抬起脚后跟，（数到一。）

[noʊt] — [ðə; ði] [tʃeɪndʒ] [ʌv; əv][hænd] [pə'ziʃənz] , ['hɑːpɪŋ] [ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [ɪk'stendɪŋ] [el][tuː; tə]
NOTE — The change of hand positions , hopping on to R , extending L to
笔记 — 这 改变 的 手 职位 , 跳跃 在 到 拉 , 扩展 L 到
['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ,
second position ,
第二 位置 ,

注意——手部位置的变化，跳到右手，左手伸到第二位置，

[mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [tuː; tə][wʌn] [kaʊnt] .
must be done to one count .
必须 是 完毕 到 一 数数 .

必须只算一次。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] [ʌv; əv][ɑːr] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back of R ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 的 拉 ,

跳上R，同时数数，把L拉到R的后面，

[toʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] [tuː] .)
toe pointed down , (count two .)
脚趾 尖 向下 , (数数 二 .)

脚尖向下，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n]
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second position
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [θriː] .)
, (count three .)
, (数数 三 .)

跳到右脚上，同时数数，将左脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][ɑːr] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring L up in front of R ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 在 正面 的 拉 ,

跳上R，同时数数，把L抬到R前面，

[toʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
toe pointed down , (count four .)
脚趾 尖 向下 , (数数 四 .)

脚尖向下，（数到四。）

[pɑːrt] [θɜːrd] , [wʌn] [bɑːr] .
Part Third , One Bar .
部分 第三 , 一 酒吧 .

第三部分，第一栏。

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][hændz] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Change the position of the hands , and at the same time and count ,
改变 这 位置 的 这 双手 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

改变双手的位置，同时进行计数，

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][el][ænd; ənd][ɪk'stend][ɑːr][toʊ][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
hop on to L and extend R toe to second position , (count one)
跳 在 到 L 和 延长 拉 脚趾 到 第二 位置 , (数数 一)

跳到左脚上，右脚脚尖伸到第二位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] [ə'gen] [ænd; ənd] [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] [ʌv; əv][el] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	on	L	again	and	bring	R	up	back	of	L	,	(	count	two	.	)
跳	在	L	再次	和	带来	拉	向上	后退	的	L	,	(	数数	二	.	)

再次跳上左脚，然后把右脚放在左脚后面（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] [ə'gen] , [ænd; ənd][ɪk'stend][ɑːr][toʊ][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [θriː])

Hop	on	L	again	,	and	extend	R	toe	to	second	position	(	count	three	)
跳	在	L	再次	,	和	延长	拉	脚趾	到	第二	位置	(	数数	三	)

再次单脚跳到左脚上，右脚脚尖伸到第二位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] [ə'gen] , [ænd; ənd] [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	on	L	again	,	and	bring	R	up	in	front	,	(	count	four	.	)
跳	在	L	再次	,	和	带来	拉	向上	在	正面	,	(	数数	四	.	)

再次跳上左脚，然后把右脚放到前面，（数到四。）

[pɑːrt] [fɔːrθ] , [wʌn] [bɑːr] , ['tɜːrnɪŋ] .

Part	Fourth	,	One	Bar	,	Turning	.
部分	第四	,	一	酒吧	,	转弯	.

第四部分，一小节，转弯。

[ðə; ði][ɑːr] [fʊt] [ɪz] [naʊ] [ʌp][ɪn] [frʌnt] .

The	R	foot	is	now	up	in	front	.
这	拉	脚	是	现在	向上	在	正面	.

右脚现在抬起放在前面。

[ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][hændz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [tʃeɪndʒd] [ðə; ði] [raɪt] [ʌp][ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

The	position	of	the	hands	should	be	changed	the	Right	up	etc	.
这	位置	的	这	双手	应该	是	已更改	这	正确的	向上	ETC	.

手的位置应该改变，右手向上等等。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,

Hop	on	to	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,
跳	在	到	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

打开 R 语言，同时进行计数，

[brɪŋ] [ðə; ði][el] [ʌp] [bæk] [ʌv; əv][ɑːr] , ([kaʊnt] [wʌn])

bring	the	L	up	back	of	R	,	(	count	one	)
带来	这	L	向上	后退	的	拉	,	(	数数	一	)

将左手移到右手后面，（数一）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] [brɪŋ] [ðə; ði][el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,

Hop	again	on	R	,	and	at	the	same	time	and	count	bring	the	L	around	in	front	,
跳	再次	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	带来	这	L	大约	在	正面	,

再次跳上R，同时数数并把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)

(	count	two	.	)
(	数数	二	.	)

（数到二。）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el] [ə'raʊnd] [bæk] ,

Hop	again	on	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,	bring	the	L	around	back	,
跳	再次	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	后退	,

再次跳上R，同时数数，把L绕到后面，

([kaʊnt] [θriː] .)
(count three .)
(数数 三 .)

（数到三。）

[hɑːp] [əˈgen] [ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ðiː] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop again on R , and at the same time and count ,
跳 再次 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

再次跳上R键，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ðiː][el] [əˈraʊnd] [ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [fɔːr] .)
bring the L around in front (count four .)
带来 这 L 大约 在 正面 (数数 四 .)

将 L 形物体绕到前面（数到四）。

[ðə; ðiː] [fɔːr] [pɑːrts][rɪˈkwaɪər] [fɔːr] [baːz] .
The four parts require four bars .
这 四 部分 要求 四 酒吧 .

这四个部分需要四根杆。

[noʊt] — [ə; eɪ] [kəmˈpliːt] [tɜːrn][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] [ˈdʊrɪŋ] [ðə; ðiː] [fɔːr] [kaʊnts] [ˈgɪv(ə)n] ,
Note — A complete turn should be made during the four counts given ,
笔记 — 一个 完全的 转动 应该 是 制成 期间 这 四 计数 给定 ,

注意——在规定的四次计数时间内，必须完成一次完整的旋转。

[ˈtɜːrnɪŋ] [wʌn] [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp][ʌv; əv][ðə; ðiː][ɑːr] [fʊt] .
turning one fourth on each hop of the R foot .
转弯 一 第四 在 每个 跳 的 这 拉 脚 .

右脚每次跳跃时转体四分之一圈。

[tɜːrn] [tɔːrdz] [ðə; ðiː] [raɪt] [hænd] [wen] [ˈtɜːrnɪŋ] [ɑːn][ðə; ðiː] [raɪt] [fʊt] .
Turn towards the right hand when turning on the right foot .
转动 向 这 正确的 手 什么时候 转弯 在 这 正确的 脚 .

以右脚为轴心转身时，身体转向右侧。

[ɪn] [ˈbrɪŋɪŋ] [ðə; ðiː][el] [əˈraʊnd] [frʌm; frəm] [frʌnt] [tuː; tə] [bæk] , [ɔːr] [bæk] [tuː; tə] [frʌnt] ,
In bringing the L around from front to back , or back to front ,
在 带来 这 L 大约 从 正面 到 后退 , 或者 后退 到 正面 ,

将 L 从前往后或从后前往时

[ˌaɪ ˈtiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈkærid] [æz; əz] [ˈkloʊsli] [æz; əz][ˈpɑːsəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ðiː][kæf][ʌv; əv][ðə; ðiː][ɑːr][leg] ,
it should be carried as closely as possible to the calf of the R leg ,
它 应该 是 携带 作为 密切 作为 可能的 到 这 小牛 的 这 拉 腿 ,

应该尽可能靠近右腿小腿的位置放置。

[ðə; ðiː][toʊ] [ˈɔːlweɪz] [wel] [ˈpɔɪntɪd] [daʊn] .
the toe always well pointed down .
这 脚趾 总是 出色地 尖 向下 .

脚尖始终向下。

[pɑːrt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[ðə; ðiː][pəˈzɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ðiː][hændz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kept] [ðə; ðiː] [seɪm] [æz; əz][ɪn][pɑːrt] [fɔːrθ] , [ðə; ðiː]
The position of the hands should be kept the same as in part fourth , the
这 位置 的 这 双手 应该 是 保留 这 相同的 作为 在 部分 第四 , 这
[raɪt] [ʌp] .
right up .
正确的 向上 .

双手的位置应与第四部分相同，即右手向上。

[ðə; ði][ɪn'taɪər] [fɔ:r] [pɑ:rts][ɑ:r; ər] [naʊ] [rɪ'pi:tɪd] , [bɪ'gɪnɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][el] [fʊt] , [æz; əz]

The	**entire**	**four**	**parts**	**are**	**now**	**repeated**	**,**	**beginning**	**with**	**the**	**L**	**foot**	**,**	**as**
这	全部的	四	部分	是	现在	重复	,	开始	和	这	L	脚	,	作为

[dɪ'skraɪbd] [bɪ'loʊ] , ['sʌmwʌt] [ə'bri:vieɪtɪd] .

described	**below**	**,**	**somewhat**	**abbreviated**	**.**
描述	以下	,	有些	缩写	.

现在重复全部四个部分，从 L 脚开始，如下所述，略有简化。

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [ɪk'stend][el][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**extend**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	延长	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

右脚跳上去，左脚伸到第二个位置，(数到一。)

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**bring**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	带来	L	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

跳上右脚，左脚收回来，(数到二。)

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [ɪk'stend][el][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**extend**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	延长	L	到	2nd	位置	,	(	数数	三	.	)

右脚跳上去，左脚伸到第二个位置，(数到三。)

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:r] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**bring**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	带来	L	向上	在	正面	,	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚向前迈一步，(数到四。)

[pɑ:rt][sɪksθ] .

Part	**Sixth**	**.**
部分	第六	.

第六部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [ɪk'stend][ɑ:r][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**extend**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	L	,	延长	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，(数到一。)

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [brɪŋ] [ɑ:r][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**bring**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	L	,	带来	拉	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

左脚踩上去，右脚抬起来，(数到二。)

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [ɪk'stend][ɑ:r][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**extend**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	L	,	延长	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	三	.	)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，(数到三。)

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [brɪŋ] [ɑ:r][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:r] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**bring**	**R**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	L	,	带来	拉	向上	在	正面	,	(	数数	四	.	)

左脚踩上去，右脚走到前面，(数到四。)

[pɑ:rt]['sev(ə)nθ] .

Part	**Seventh**	**.**
部分	第七	.

第七部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ɪk'stend][el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt][wʌn])
Hop on R , extend L to 2nd position , (count one)
跳 在 拉 , 延长 L 到 2nd 位置 , (数数 一)

跳到右脚，左脚伸到第二个位置，（数一）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , bring L up back , (count two .)
跳 在 拉 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚收回来，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ɪk'stend][el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , extend L to 2nd position (count three .)
跳 在 拉 , 延长 L 到 2nd 位置 (数数 三 .)

右脚跳上去，左脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on R , bring L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , 带来 L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚向前迈一步，（数到四。）

[pɑːrt] [eɪt] ['tɜːrnɪŋ] .
Part Eight Turning .
部分 八 转弯 .

第八部分 转向。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp]
Hand positions changed , left up
手 职位 已更改 , 左边 向上

手部位置改变，左手向上

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop on L , bring R up back , (count one .)
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , bring R around in front , (count two .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , bring R around back , (count three .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上左脚，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on L , bring R around in front , (count four .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到四。）

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] , [tɔːrdz] [ðə; ðiː][left][hænd] .
Turning one fourth on each hop , towards the left hand .
转弯 一 第四 在 每个 跳 , 向 这 左边 手 .

每次跳跃时向左手方向转动四分之一圈。

[ðɪs] [kəm'pliːts] [wʌn][step] , [eɪt][baːz] , ['fʊli] [dɪ'skraɪbd] [fɔːr; fər][bəuθ] [fiːt] .
This completes one step , 8 bars , fully described for both feet .
这 完成 一 步 , 8 酒吧 , 完全 描述 为了 两个都 脚 .

这样就完成了一个步骤，共 8 个小节，双脚的动作都已完整描述。

[step] [tuː] .
Step **Two** **.**
步 二 .

第二步。

[pɑːrt][fɜːrst] .
Part **First** **.**
部分 第一的 .

第一部分。

[æt; ət][ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ʌv; əv][step][wʌn] ,
At **the** **finish** **of** **step** **one** **,**
在 这 结束 的 步 一 ,

第一步结束后，

[ðə; ði][left][hænd] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ʌp][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][tuː; tə][bɪ'gɪn] [step] [tuː] .
the **left** **hand** **will** **be** **found** **up** **in** **position** **to** **begin** **step** **two** **.**
这 左边 手 将要 是 成立 向上 在 位置 到 开始 步 二 .

左手将抬起，准备开始第二步。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn])
, **(** **count** **one** **)**
, (数数 一)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **R** **up** **back** **,** **(** **count**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 向上 后退 , (数数
[tuː] .)
two **.** **)**
二 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬起来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **R** **around** **in** **front** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 大约 在 正面 ,

跳上左脚踏板，同时数数，把右脚踏板转到前面，

([kaʊnt] [θriː] .)
(**count** **three** **.** **)**
(数数 三 .)

（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **R** **in** **front** **,** **(** **count**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 在 正面 , (数数
[fɔːr] .)
four **.** **)**
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚放到前面（数到四）。

[pɑːrt]['sekənd] .
Part **Second** **.**
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə] 2nd
Hop **on** **to** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **2nd**
跳 在 到 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 2nd
[pə'zɪʃ(ə)n] ,
position **,**
位置 ,

跳到R上，同时数数，将L伸到第二个位置，

([kaʊnt][wʌn] .)
(count one .)
(数数 一 .)

（数一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , ['kæri] [el][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , (
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **carry** **L** **around** **in** **front** **,** **(**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 携带 L 大约 在 正面 , (
[kaʊnt] [θriː] .)
count **three** **.)**
数数 三 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抱在前面绕一圈（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , ['kæri] [el][ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **carry** **L** **around** **back** **,** **(** **count**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 携带 L 大约 后退 , (数数
[fɔːr])
four **)**
四)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到后面，（数到四）

[pɑːrt][θɜːrd] .
Part **Third** **.**
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt][wʌn] .)
, (count one .)
, (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] , (
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **around** **in** **front** **,** **(**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 大约 在 正面 , (
[kaʊnt] [θriː] .)
count **three** **.** **)**
数数 三 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚绕到前面（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ə'raʊnd] [bæk] , (
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **R** **around** **back** **,** **(**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 大约 后退 , (
[kaʊnt] [fɔːr] .)
count **four** **.** **)**
数数 四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚绕到后面（数到四）。

[pɑːrt] [fɔːrθ] .
Part **Fourth** **.**
部分 第四 .

第四部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning **.**
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **L** **up** **back** **,** **(** **count**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (数数
[wʌn] .)
one **.** **)**
一 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] ,
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **L** **around** **in** **front** **,**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)
(**count** **two** **.** **)**
(数数 二 .)

（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd] [bæk] , (
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **L** **around** **back** **,** **(**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 , (
[kaʊnt] [θriː] .)
count **three** **.** **)**
数数 三 .)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] ,
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **L** **around** **in** **front** **,**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔːr] .)
(count four .)
(数数 四 .)

（数到四。）

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ðiː] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

['kɔːʃ(ə)n] — [biː; bi] [ʃʊr] [tuː; tə] ['kæri] [ðə; ðiː] [hiːl] [kloʊz][tuː; tə][ðə; ðiː][kæf][ʌv; əv][ðə; ðiː][leg][æz; əz][ðə; ðiː]
Caution — Be sure to carry the heel close to the calf of the leg as the
警告 — 是 当然 到 携带 这 脚跟 关闭 到 这 小牛 的 这 腿 作为 这
[fʊt] [ɪz] ['biːɪŋ] [brɔːt] [ə'raʊnd] ,
foot is being brought around ,
脚 是 存在 带来 大约 ,

注意——在转动脚部时，务必使脚后跟紧贴小腿。

['ɔːlsoʊ] , [ðə; ðiː][toʊ] ['pɔɪntɪd] [wel] [daʊn] .
also , the toe pointed well down .
还 , 这 脚趾 尖 出色地 向下 .

而且，脚尖向下翘得很低。

[pɑːrt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[ðə; ðiː][hændz] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn][ðə; ðiː] [kə'rekt] [pə'zɪʃ(ə)n][æt; ət][ðə; ðiː] ['fɪnɪʃ] [ʌv; əv][pɑːrt] [fɔːrθ] ,
The hands will be found in the correct position at the finish of part fourth ,
这 双手 将要 是 成立 在 这 正确的 位置 在 这 结束 的 部分 第四 ,

第四部分结束时，双手将处于正确的位置。

[fɔːr; fər][pɑːrt] [fɪfθ] , [raɪt] [ʌp][ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] , [pɑːrt] [fɪfθ] , [sɪksθ] , ['sev(ə)nθ][ænd; ənd] [eɪt] [ɑːr; ər]
for part fifth , right up etc , part fifth , sixth , seventh and eight are
为了 部分 第五 , 正确的 向上 ETC , 部分 第五 , 第六 , 第七 和 八 是
[ðə; ðiː] [seɪm] [æz; əz][fɜːrst] ,
the same as first ,
这 相同的 作为 第一的 ,

第五部分，右上等，第五、六、七、八部分与第一部分相同，

['sekənd] , [θɜːrd][ænd; ənd] [fɔːrθ] , ['oʊnli] [rɪ'vɜːrst] .
second , third and fourth , only reversed .
第二 , 第三 和 第四 , 仅有的 反转 .

第二、第三和第四，只是顺序颠倒了。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on R , L to 2nd position , (count one)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一)

跳到右，左到第二个位置，（数一）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on R , L up back , (count two)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [θriː])
Hop on R , L around in front (count three)
跳 在 拉 , L 大约 在 正面 (数数 三)

跳到R，L绕到前面（数到三）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][əˈraʊnd] [bæk] ([kaʊnt] [fɔːr])
Hop **on** **R** **,** **L** **around** **back** **(** **count** **four** **)**
跳 在 拉 ， L 大约 后退 (数数 四)

跳上右脚，左脚绕到后面（数到四）

[pɑːrt][sɪksθ] .
Part **Sixth** **.**
部分 第六 .

第六部分。

[hænd][pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] ，[left][ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 职位 已更改 ， 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] ([kaʊnt][wʌn])
Hop **on** **L** **,** **R** **to** **2nd** **position** **(** **count** **one** **)**
跳 在 L ， 拉 到 2nd 位置 (数数 一)

跳到左、右第二个位置（数到一）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt] [tuː])
Hop **on** **L** **,** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **two** **)**
跳 在 L ， 拉 向上 后退 ，(数数 二)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][əˈraʊnd] [frʌnt] ， ([kaʊnt] [θriː])
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **front** **,** **(** **count** **three** **)**
跳 在 L ， 拉 大约 正面 ，(数数 三)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到三）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][əˈraʊnd] [bæk] ([kaʊnt] [fɔːr])
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **back** **(** **count** **four** **)**
跳 在 L ， 拉 大约 后退 (数数 四)

跳上左，右绕到后面（数到四）

[pɑːrt]['sev(ə)nθ] .
Part **Seventh** **.**
部分 第七 .

第七部分。

[hænd][pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] ， [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 ， 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] ([kaʊnt][wʌn])
Hop **on** **R** **,** **L** **to** **2nd** **position** **(** **count** **one** **)**
跳 在 拉 ， L 到 2nd 位置 (数数 一)

跳到 R，L 到第二个位置（数到一）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt] [tuː])
Hop **on** **R** **,** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **two** **)**
跳 在 拉 ， L 向上 后退 ，(数数 二)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][əˈraʊnd] [frʌnt] ， ([kaʊnt] [θriː])
Hop **on** **R** **,** **L** **around** **front** **,** **(** **count** **three** **)**
跳 在 拉 ， L 大约 正面 ，(数数 三)

跳上右脚，左脚绕到前面，（数到三）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][əˈraʊnd] [bæk] ， ([kaʊnt] [fɔːr])
Hop **on** **R** **,** **L** **around** **back** **,** **(** **count** **four** **)**
跳 在 拉 ， L 大约 后退 ，(数数 四)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到四）

[pɑːrt] [eɪt] .
Part **Eight** **.**
部分 八 .

第八部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning **.**
转弯 .

转弯。

[hænd][pə'zɪʃ(ə)n] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand **position** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 位置 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop **on** **L** **,** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **one** **)**
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一)

左脚跳上，右脚跳上后座，(数一)

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **front** **,** **(** **count** **two** **)**
跳 在 L , 拉 大约 正面 , (数数 二)

跳上左脚，右脚绕到前面，(数到二)

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **back** **,** **(** **count** **three** **)**
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三)

跳上左脚，右脚绕到后面，(数到三)

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr])
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **front** **,** **(** **count** **four** **)**
跳 在 L , 拉 大约 正面 , (数数 四)

跳上左脚，右脚绕到前面，(数到四)

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [kaʊnt] [tɔːrdz] [ðə; ði] [left] [hænd] , [iːtʃ] [pɑːrt] , [wʌn] [bɑːr] ,
Turning **one** **fourth** **on** **each** **count** **towards** **the** **left** **hand** **,** **each** **part** **,** **one** **bar** **,**
转弯 一 第四 在 每个 数数 向 这 左边 手 , 每个 部分 , 一 酒吧 ,

每拍向左转四分之一圈，每个部分，一小节

[fʊl] [step] , [eɪt] [baːz] .
full **step** **,** **eight** **bars** **.**
满的 步 , 八 酒吧 .

全音，八小节。

[æt; ət] [ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ʌv; əv] [ðɪs] [pɑːrt] [ðə; ði] [hændz] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [nekst] .
At **the** **finish** **of** **this** **part** **the** **hands** **will** **be** **found** **in** **position** **for** **the** **next** **.**
在 这 结束 的 这 部分 这 双手 将要 是 成立 在 位置 为了 这 下一个 .

本部分结束后，双手将处于下一部分所需的位置。

[step] [θriː]
Step **Three**
步 三

第三步

[pɑːrt] [fɜːrst]
Part **First**
部分 第一的

第一部分

[left] [hænd] [ʌp] [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Left **hand** **up** **etc** **.**
左边 手 向上 ETC .

左手向上等。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn])
, **(** **count** **one** **)**
, (数数 一)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **R** **up** **back** **,** **(** **count**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 向上 后退 , (数数
[tuː])
two **)**
二)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬起来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [hiːl] [ʌv; əv][ɑːr] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **heel** **of** **R** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 脚跟 的 拉 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚的脚后跟抬起来，

([toʊ] [wel] [reɪzd]) [ɪn] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] ([kaʊnt] [θriː])
(**toe** **well** **raised** **)** **in** **fifth** **position** **front** **(** **count** **three** **)**
(脚趾 出色地 提高) 在 第五 位置 正面 (数数 三)

（脚尖抬起）前五位（数到三）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [tʃeɪndʒ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **change** **the** **position** **of** **the**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 改变 这 位置 的 这
[ɑːr] ,
R **,**
拉 ,

跳上左脚，同时数数，改变右脚的位置，

[ðə; ði][toʊ][tuː; tə][ðə; ði][toʊ][ʌv; əv][el] , [ðə; ði] [hiːl] [wel] [reɪzd] ([hiːl] [ænd; ənd][toʊ] ['muːvmənt]) (
the **toe** **to** **the** **toe** **of** **L** **,** **the** **heel** **well** **raised** **(** **heel** **and** **toe** **movement** **)** **(**
这 脚趾 到 这 脚趾 的 L , 这 脚跟 出色地 提高 (脚跟 和 脚趾 移动) (
[kaʊnt] [fɔːr] .)
count **four** **.** **)**
数数 四 .)

的脚尖相抵，脚后跟抬起（脚跟和脚尖一起运动）（数到四。）

[pɑːrt]['sekənd] .
Part **Second** **.**
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **second** **position**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn])
, **(** **count** **one** **)**
, (数数 一)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置，（数到一）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **L** **up** **back** **,** **(** **count**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (数数
[tuː] .)
two **.** **)**
二 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [hiːl] [ʌv; əv][el] ,
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **heel** **of** **L** **,**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 脚跟 的 L ,

跳上右脚，同时数数，把左脚的脚后跟抬起来，

([toʊ] [wel] [reɪzd]) [tuː; tə] [fɪfθ] [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] ([kaʊnt] [θriː] .)
(**toe** **well** **raised** **)** **to** **fifth** **position** **front** **(** **count** **three** **.** **)**
(脚趾 出色地 提高) 到 第五 位置 正面 (数数 三 .)

（脚尖抬起）到前五位（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [tʃeɪndʒ] [ðə; ði][pəˈzɪʃ(ə)n][ʌv; əv]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **change** **the** **position** **of**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 改变 这 位置 的
[ðə; ði][el] ,
the **L** **,**
这 L ,

跳上R，同时数数，改变L的位置，

[frʌm; frəm] [hiːl] [tuː; tə][toʊ] , [ðə; ði] [hiːl] [wel] [reɪzd] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
from **heel** **to** **toe** **,** **the** **heel** **well** **raised** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
从 脚跟 到 脚趾 , 这 脚跟 出色地 提高 , (数数 四 .)

从脚跟到脚尖，脚跟抬得很高，（数到四。）

[pɑːrt][θɜːrd] .
Part **Third** **.**
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [ɪkˈstend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pəˈzɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt][wʌn] .)
, **(** **count** **one** **.** **)**
, (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
. **)**
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上L线，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði] [hiːl] [ʌv; əv][ɑːr] ([toʊ] [wel] [reɪzd]) [tuː; tə] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)

bring	**the**	**heel**	**of**	**R**	**(**	**toe**	**well**	**raised**	**)**	**to**	**fifth**	**position**	**front**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
带来	这	脚跟	的	拉	(	脚趾	出色地	提高	)	到	第五	位置	正面	,	(	数数	三	.	)

将右脚脚跟（脚尖抬起）移至前第五位，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

跳上L线，同时数数，

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][ɑːr][frʌm; frəm] [hiːl] [tuː; tə][toʊ] , [ðə; ði] [hiːl] [wel] [reɪzd] , (

change	**the**	**position**	**of**	**the**	**R**	**from**	**heel**	**to**	**toe**	**,**	**the**	**heel**	**well**	**raised**	**,**	**(**
改变	这	位置	的	这	拉	从	脚跟	到	脚趾	,	这	脚跟	出色地	提高	,	(

[kaʊnt] [fɔːr])

count	**four**	**)**
数数	四	)

将字母 R 的位置从脚跟移到脚尖，脚跟要抬高，（数到四）

[pɑːrt] [fɔːrθ] .

Part	**Fourth**	**.**
部分	第四	.

第四部分。

['tɜːrnɪŋ] .

Turning	**.**
转弯	.

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**right**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	向上	后退	,	(	数数

[wʌn] .)

one	**.**	**)**
一	.	)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd] [frʌnt] , (

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**around**	**front**	**,**	**(**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	正面	,	(

[kaʊnt] [tuː])

count	**two**	**)**
数数	二	)

跳上R，同时数数，把L绕到前面，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd] [bæk] , (

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**around**	**back**	**,**	**(**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	后退	,	(

[kaʊnt] [θriː] .)

count	**three**	**.**	**)**
数数	三	.	)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ,

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**around**	**in**	**front**	**,**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	在	正面	,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔːr] .)
(count four .)
(数数 四 .)

（数到四。）

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ðiː] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[noʊt] — [ðə; ðiː] ['fɑːloʊɪŋ] [fɔːr] [pɑːrts][ɑːr; ər][ðə; ðiː] [seɪm] [æz; əz][ðə; ðiː] [prɪ'siːdɪŋ] , ['oʊnli][ðə; ðiː]
Note — The following four parts are the same as the preceeding , only the
['muːvmənts][ɑːr; ər] [rɪ'vɜːrst] .
movements are reversed .
移动 是 反转 .

注意——以下四个部分与前面的部分相同，只是动作顺序相反。

[ðə; ðiː][hændz][ɑːr; ər] [naʊ] [ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][pɑːrt] [fɪfθ] , [ðə; ðiː] [raɪt] [ʌp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
The hands are now in position for part fifth , the right up , etc .
这 双手 是 现在 在 位置 为了 部分 第五 , 这 正确的 向上 , ETC .

现在双手已经摆好姿势，准备进行第五部分，右手向上等等。

[pɑːrt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[raɪt] [hænd][ʌp] .
Right hand up .
正确的 手 向上 .

右手举起。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [hiːl] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop on R , L heel 5th position front , (count three)
跳 在 拉 , L 脚跟 5th 位置 正面 , (数数 三)

右脚、左脚后跟跳到前排第五位，（数到三）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][toʊ] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on R , L toe 5th position front , (count four .)
跳 在 拉 , L 脚趾 5th 位置 正面 , (数数 四 .)

单脚跳右脚，左脚脚尖放在前脚第五位（数到四）。

[pɑːrt][sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	后退	,	(	数数	二	)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [hiːl] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː])

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**heel**	**5th**	**position**	**front**	**,**	**(**	**count**	**three**	**)**
跳	在	L	,	拉	脚跟	5th	位置	正面	,	(	数数	三	)

左脚、右脚后跟跳到前排第五位，（数到三）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][toʊ] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr])

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**toe**	**5th**	**position**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**)**
跳	在	L	,	拉	脚趾	5th	位置	正面	,	(	数数	四	)

单脚跳到左脚，右脚脚尖放在前脚第五位，（数到四）

[pɑːrt] ['sev(ə)nθ] .

Part	**Seventh**	**.**
部分	第七	.

第七部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**right**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	)

跳到右，左到第二个位置，（数一）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	二	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [hiːl] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː])

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**heel**	**5th**	**position**	**front**	**,**	**(**	**count**	**three**	**)**
跳	在	拉	,	L	脚跟	5th	位置	正面	,	(	数数	三	)

右脚、左脚后跟跳到前排第五位，（数到三）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][toʊ] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**toe**	**5th**	**position**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	脚趾	5th	位置	正面	,	(	数数	四	.	)

单脚跳右脚，左脚脚尖放在前脚第五位（数到四）。

[pɑːrt] [eɪt] .

Part	**Eight**	**.**
部分	八	.

第八部分。

['tɜːrnɪŋ] .

Turning	**.**
转弯	.

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt] [wʌn])

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**one**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	后退	,	(	数数	一	)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数一）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ， ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	大约	在	正面	,	(	数数	二	.	)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd] [bæk] ， ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	大约	后退	,	(	数数	三	.	)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ， ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	大约	在	正面	,	(	数数	四	.	)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [tɔːrdz] [ðə; ði][left][hænd][ɑːn] [iːtʃ] [kaʊnt] .

Turning	**one**	**-**	**fourth**	**towards**	**the**	**left**	**hand**	**on**	**each**	**count**	**.**
转弯	一	-	第四	向	这	左边	手	在	每个	数数	.

每数一拍，向左转四分之一圈。

[ðə; ði][hændz][ɑːr; ər][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][nekst][step] , [left][ʌp] .

The	**hands**	**are**	**in**	**position**	**for**	**the**	**beginning**	**of**	**the**	**next**	**step**	**,**	**left**	**up**	**.**
这	双手	是	在	位置	为了	这	开始	的	这	下一个	步	,	左边	向上	.

双手摆好姿势，准备开始下一步，左手向上。

['noʊtɪs] .

NOTICE	**.**
注意	.

注意。

[æz; əz][aɪ][hæv; həv][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [speɪs] [hɪr] ['oʊɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [slaɪt] ['erər] .

As	**I**	**have**	**a**	**little**	**space**	**here**	**owing**	**to**	**a**	**slight**	**error**	**.**
作为	我	有	一个	小的	空间	这里	欠款	到	一个	轻微	错误	.

由于之前出现了一点小错误，这里留出了一点空间。

[aɪ] [wɪl] [kɔːl] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði]['mjuːzɪk][fɔːr; fər][ðə; ði] ['haɪlənd] [flɪŋ] .

I	**will**	**call**	**attention**	**to**	**the**	**music**	**for**	**the**	**Highland**	**Fling**	**.**
我	将要	称呼	注意力	到	这	音乐	为了	这	高地	一扔	.

我将重点介绍一下高地舞会的音乐。

['prɑːpərli] ['æksentɪd] ['mjuːzɪk][fɔːr; fər][ðə; ði] [dæns] [ɪz][ʌv; əv][ðə; ði]['ʌtmoʊst][ɪm'pɔːrt(ə)ns] ,

Properly	**accented**	**music**	**for**	**the**	**dance**	**is**	**of**	**the**	**utmost**	**importance**	**,**
适当地	重音	音乐	为了	这	舞蹈	是	的	这	极致	重要性	,

舞蹈音乐的节奏和韵律选择至关重要。

[ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em] [prɪ'perd] [tuː; tə] ['fɜːrnɪʃ] [ðə; ði] [seɪm] [ɪn]['mænjuskrɪpt][tuː; tə][maɪ]['peitrənz][fɔːr; fər]
[wʌn]['dɑːlər] ['ɔːrkɪstrə] [pɑːrts] .

and	**I**	**am**	**prepared**	**to**	**furnish**	**the**	**same**	**in**	**manuscript**	**to**	**my**	**patrons**	**for**
和	我	是	准备	到	提供	这	相同的	在	手稿	到	我的	顾客	为了

one	**dollar**	**orchestra**	**parts**	**.**
一	美元	乐队	部分	.

我准备将这些乐谱的手稿以一美元的价格提供给我的赞助人，作为管弦乐分谱。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['prɪntɪd] ['kɑːpi][ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk][aɪ][juːz][tuː; tə][maɪ] ['nɑːlɪdʒ] .

There	**is**	**no**	**printed**	**copy**	**of**	**the**	**music**	**I**	**use**	**to**	**my**	**knowledge**	**.**
那里	是	不	打印	复制	的	这	音乐	我	使用	到	我的	知识	.

据我所知，我使用的乐谱没有印刷版。

[wɪl] ['fɜːrnɪʃ] [fɜːrst][ˌvaɪə'lɪn][pɑːrt][fɔːr; fər] ['twenti] - [faɪv] [sents] .
Will furnish first violin part for twenty - five cents .
将要 提供 第一的 小提琴 部分 为了 二十 - 五 分 .

愿意以二十五美分的价格提供第一小提琴声部。

[ə'dres] [ɔːl] [kəˌmjuːnɪ'keɪʃ(ə)nz] [tuː; tə]
Address all communications to
地址 全部 通讯 到

所有通信请发送至

[prɑːf] .
PROF .
教授 .

教授

[grænt] ,
GRANT ,
授予 ,

授予，

- [meɪn] [striːt] , ['bʌfəloʊ] , [en] . [waɪ] .
485 Main Street , Buffalo , N . Y .
- 主要的 街道 , 水牛 , N . 是 .

纽约州布法罗市主街485号

[step] [fɔːr] .
Step Four .
步 四 .

第四步。

[pɑːrt][fɜːrst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] , [left] [ʌp] .
Hand positions , left up .
手 职位 , 左边 向上 .

手部姿势，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ðɪ] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ðə; ðɪ][ɑːr][tuː; tə]['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend the R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 这 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] ,
position ,
位置 ,

跳到左脚上，同时数数，把右脚伸到第二个位置，

([kaʊnt] [wʌn] .)
(count one .)
(数数 一 .)

（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ðɪ] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] ,
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面，

[toʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] [tuː] .)
toe pointed down , (count two .)
脚趾 尖 向下 , (数数 二 .)

脚尖向下，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][ɑːr] [wer] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] ([kaʊnt] [θriː])

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**keep**	**the**	**R**	**where**	**it**	**is**	**(**	**count**	**three**	**)**
跳	在	L	,	和	保持	这	拉	在哪里	它	是	(	数数	三	)

跳上左脚，右脚保持不动（数到三）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][ɑːr] [wer] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**keep**	**the**	**R**	**where**	**it**	**is**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	L	,	和	保持	这	拉	在哪里	它	是	(	数数	四	.	)

跳上左脚，右脚保持不动（数到四）。

[noʊt] . — [æz; əz][ðə; ði][ɑːr][ɪz] [kiːp] [ɪn] [frʌnt] [ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] ['daʊnwərd] ['muːvmənt] [æt; ət]

Note	**.**	**—**	**As**	**the**	**R**	**is**	**keep**	**in**	**front**	**there**	**will**	**be**	**a**	**downward**	**movement**	**at**
笔记	.	—	作为	这	拉	是	保持	在	正面	那里	将要	是	一个	向下	移动	在

[iːtʃ] [hɑːp] .

each	**hop**	**.**
每个	跳	.

注意：由于 R 字母始终位于前方，因此每次跳跃都会向下运动。

[pɑːrt] ['sekənd] .

Part	**Second**	**.**
部分	第二	.

第二部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**right**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**extend**	**L**	**to**	**second**	**position**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	延长	L	到	第二	位置

, ([kaʊnt] [wʌn] .)

,	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
,	(	数数	一	.	)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [el] , [ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**,**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	,	向上	在	正面	,	(	数数

[tuː] .)

two	**.**	**)**
二	.	)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬到前面，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][el] [wer] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] ([kaʊnt] [θriː])

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**keep**	**the**	**L**	**where**	**it**	**is**	**(**	**count**	**three**	**)**
跳	在	拉	,	和	保持	这	L	在哪里	它	是	(	数数	三	)

跳上右脚，左脚保持不动（数到三）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][el] [wer] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**keep**	**the**	**L**	**where**	**it**	**is**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	和	保持	这	L	在哪里	它	是	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚保持不动（数到四）。

[pɑːrt] [θɜːrd] .

Part	**Third**	**.**
部分	第三	.

第三部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ðə; ði][ɑːr] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **the** **R** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 这 拉 ,

跳上左脚，同时数数，伸长右脚，

[tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt][wʌn] .)
to **second** **position** **(** **count** **one** **.** **)**
到 第二 位置 (数数 一 .)

到第二位（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **R** **up** **in** **front** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 向上 在 正面 ,

跳上L，同时数数，把R拉到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)
(**count** **two** **.** **)**
(数数 二 .)

（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][ɑːr] [wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop **on** **L** **,** **and** **keep** **the** **R** **where** **it** **is** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 L , 和 保持 这 拉 在哪里 它 是 , (数数 三 .)

跳上左脚，右脚保持不动，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][ɑːr] [wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [fɔːr])
Hop **on** **L** **,** **and** **keep** **the** **R** **where** **it** **is** **,** **(** **count** **four** **)**
跳 在 L , 和 保持 这 拉 在哪里 它 是 , (数数 四)

跳上左脚，右脚保持不动，（数到四）

[pɑːrt] [fɔːrθ] , ['tɜːrnɪŋ] .
Part **Fourth** **,** **Turning** **.**
部分 第四 , 转弯 .

第四部分，转向。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **one**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 一
.)
. **)**
.)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] ,
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **L** **around** **in** **front** **,**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)
(**count** **two** **.** **)**
(数数 二 .)

（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd] [bæk] , (

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**around**	**back**	**,**	**(**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	后退	,	(

[kaʊnt] [θriː] .)

count	**three**	**.**	**)**
数数	三	.	)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd] [frʌnt] , (

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**around**	**front**	**,**	**(**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	正面	,	(

[kaʊnt] [fɔːr] .)

count	**four**	**.**	**)**
数数	四	.	)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到四）。

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [tɔːrdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd][ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] .

Turn	**one**	**-**	**fourth**	**towards**	**the**	**right**	**hand**	**on**	**each**	**hop**	**.**
转动	一	-	第四	向	这	正确的	手	在	每个	跳	.

每次跳跃时，身体向右转四分之一圈。

[hændz][ɑːr; ər][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][tuː; tə][bɪ'gɪn][pɑːrt] [fɪfθ] .

Hands	**are**	**in**	**position**	**to**	**begin**	**part**	**fifth**	**.**
手	是	在	位置	到	开始	部分	第五	.

双手已就位，准备开始第五部分。

[pɑːrt] [fɪfθ] .

Part	**Fifth**	**.**
部分	第五	.

第五部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	**positions**	**,**	**right**	**up**	**.**
手	职位	,	正确的	向上	.

手部姿势，向上。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [fɔːr] [pɑːrts][ɑːr; ər][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] , ['oʊnli] [rɪ'vɜːrst] .

The	**following**	**four**	**parts**	**are**	**the**	**same**	**as**	**the**	**preceding**	**,**	**only**	**reversed**	**.**
这	下列的	四	部分	是	这	相同的	作为	这	前	,	仅有的	反转	.

以下四个部分与前面部分相同，只是顺序颠倒了。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	在	正面	,	(	数数	二	.	)

跳上右脚，左脚在前，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**still**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	仍然	在	正面	,	(	数数	三	.	)

跳上右脚，左脚仍然在前面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**still**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	仍然	在	正面	,	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚仍然在前面，（数到四。）

[pɑːrt] [sɪksθ] .
Part **Sixth** **.**
部分 第六 .

第六部分。

[hændz] [pə'zɪʃ(ə)n] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hands **position** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 位置 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ɑːr] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **to** **2nd** **position** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ɑːr] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **up** **in** **front** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
跳 在 L , 拉 向上 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳到前面去，（数到二。）

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ɑːr] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **still** **in** **front** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 L , 拉 仍然 在 正面 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚仍然在前面，（数到三。）

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ɑːr] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **still** **in** **front** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
跳 在 L , 拉 仍然 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚仍然在前面，（数到四。）

[pɑːrt] ['sev(ə)nθ] .
Part **Seventh** **.**
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **to** **2nd** **position** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **up** **in** **front** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到二。）

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [el] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **still** **in** **front** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 拉 , L 仍然 在 正面 , (数数 三 .)

跳上右脚，左脚仍然在前面，（数到三。）

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [el] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **still** **in** **front** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
跳 在 拉 , L 仍然 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚仍然在前面，（数到四。）

[pɑːrt] [eɪt] .
Part **Eight** **.**
部分 八 .

第八部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hændz] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hands positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手的位置改变了，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop on L , R up back , (count one .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R around in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R around back , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on L , R around in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ði][left][hænd] .
Turning one - fourth on each hop towards the left hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 .

每次跳跃时向左手方向转动四分之一圈。

[hændz][ɑːr; ər][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði][nekst][step] .
Hands are in position for the next step .
手 是 在 位置 为了 这 下一个 步 .

双手已摆好姿势，准备进行下一步。

[step] [faɪv] .
Step Five .
步 五 .

第五步。

[pɑːrt][fɜːrst]
Part First
部分 第一的

第一部分

[hændz] [pə'ziʃənz] , [left] [ʌp] .
Hands positions , left up .
手 职位 , 左边 向上 .

手部位置，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt][wʌn] .)
, (count one .)
, (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
. **)**
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [θriː] .)
, **(** **count** **three** **.** **)**
, (数数 三 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **in** **front** **,** **(** **count**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数
[fɔːr] .)
four **.** **)**
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到四）。

[pɑːrt]['sekənd] .
Part **Second** **.**
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **second** **position**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn] .)
, **(** **count** **one** **.** **)**
, (数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二
.)
. **)**
.)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **second** **position**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [θriː] .)
, **(** **count** **three** **.** **)**
, (数数 三 .)

跳到右脚上，同时数数，将左脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	向上	在	正面	,	(	数数	四	.	)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬到前面（数到四）。

[pɑːrt][θɜːrd] .

Part	**Third**	**.**
部分	第三	.

第三部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] .

Hand	**positions**	**changed**	**.**
手	职位	已更改	.

手部姿势发生了变化。

[bəuθ][hændz][fɔːr; fər] [ðɪs] [pɑːrt][ɑːr; ər] [pleɪst] [ə'pɑːn][ðə; ði][hɪps] .

Both	**hands**	**for**	**this**	**part**	**are**	**placed**	**upon**	**the**	**hips**	**.**
两个都	双手	为了	这	部分	是	放置	之上	这	臀部	.

这一部分需要双手叉腰。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] [ə'baʊt][sɪks] [ɪntʃɪz] [ə'pɑːrt] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Hop	**on**	**to**	**both**	**feet**	**about**	**six**	**inches**	**apart**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	到	两个都	脚	关于	六	英寸	除	,	(	数数	一	.	)

双脚分开约六英寸，跳起来（数一）。

[hɑːp][frʌm; frəm][bəuθ] [fiːt] [ænd; ənd] [krɔːs] [ðem; ðəm] , [weɪt] [ɑːn][bəuθ] , [ðə; ði][left] [ə'hed] , ([kaʊnt] [tuː])

Hop	**from**	**both**	**feet**	**and**	**cross**	**them**	**,**	**weight**	**on**	**both**	**,**	**the**	**left**	**ahead**	**,**	**(**	**count**	**two**	**)**
跳	从	两个都	脚	和	叉	他们	,	重量	在	两个都	,	这	左边	前方	,	(	数数	二	)

双脚跳起并交叉，重心放在双脚上，左脚在前（数到二）

[hɑːp] [ə'gen] [frʌnt] [bəuθ] [fiːt] [ænd; ənd] ['seprət] [ðem; ðəm][ə'baʊt][sɪks] [ɪntʃɪz] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**again**	**front**	**both**	**feet**	**and**	**separate**	**them**	**about**	**six**	**inches**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	再次	正面	两个都	脚	和	分离	他们	关于	六	英寸	,	(	数数	三	.	)

双脚再次跳起，分开约六英寸（数到三）。

[hɑːp] [ə'gen] [ænd; ənd] [krɔːs] [ðem; ðəm] , [ðɪs] [taɪm][ðə; ði] [raɪt] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**again**	**and**	**cross**	**them**	**,**	**this**	**time**	**the**	**right**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	再次	和	叉	他们	,	这	时间	这	正确的	在	正面	,	(	数数	四	.	)

再跳一次，然后穿过它们，这次从右边开始（数到四）。

[pɑːrt] [fɔːrθ] .

Part	**Fourth**	**.**
部分	第四	.

第四部分。

['tɜːrnɪŋ] .

Turning	**.**
转弯	.

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] .

Hand	**positions**	**changed**	**.**
手	职位	已更改	.

手部姿势发生了变化。

[ðə; ði] [raɪt] [ʌp] , [ðə; ði] [left] [rɪ'meɪnɪŋ] [ə'pɑːn] [ðə; ði] [hɪp] .
The right up , the left remaining upon the hip .
这 正确的 向上 , 这 左边 其余的 之上 这 时髦的 .

右手向上，左手留在髋部。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (count
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (数数
[wʌn] .)
one .)
一 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到一。）

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)
(count two .)
(数数 二 .)

（数到二。）

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 , (
[kaʊnt] [θriː])
count three)
数数 三)

跳上R，同时数数，把L绕到后面，（数到三）

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔːr] .)
(count four .)
(数数 四 .)

（数到四。）

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] , [tɔːrdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turning one - fourth on each hop , towards the right hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 , 向 这 正确的 手 .

每次跳跃都向右手方向转四分之一圈。

[ðə; ði] [hændz] [ɑːr; ər] [naʊ] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [pɑːrt] [faɪv] .
The hands are now in position for part five .
这 双手 是 现在 在 位置 为了 部分 五 .

现在，第五部分即将开始。

[pɑːrt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [pɑːrt] [fɔːrθ] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions the same as part fourth , right up .
手 职位 这 相同的 作为 部分 第四 , 正确的 向上 .

手的位置与第四部分相同，向上。

[wi:; wi] [naʊ] [hæv; həv][ə; eɪ][ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ðɪ][fɜ:rst] [fɔ:r] [pɑ:rts] , [bɪ'gɪnɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ][left]
We **now** **have** **a** **repetition** **of** **the** **first** **four** **parts** **,** **beginning** **with** **the** **left**
我们 现在 有 一个 重复 的 这 第一的 四 部分 , 开始 和 这 左边
[fʊt] .
foot **.**
脚 .

现在我们重复前四个部分，从左脚开始。

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [el][tu:; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **to** **second** **position** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跳 在 拉 , L 到 第二 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数一。）

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [el][tu:; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **to** **second** **position** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 拉 , L 到 第二 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [el][ʌp][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:r] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **up** **in** **front** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到四。）

[pɑ:rt][sɪksθ] .
Part **Sixth** **.**
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left][ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [ɑ:r][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **to** **2nd** **position** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [ɑ:r][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [ɑ:r][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **to** **2nd** **position** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

左脚跳，右脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [ɑ:r][ʌp] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:r] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **up** **front** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
跳 在 L , 拉 向上 正面 , (数数 四 .)

先坐左，右，（数到四。）

[pɑ:rt]['sev(ə)nθ] .
Part **Seventh** **.**
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [bəuθ][hændz][ɑːn][hɪps] .
Hand positions changed , both hands on hips .
手 职位 已更改 , 两个都 双手 在 臀部 .

手部位置改变，双手叉腰。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] ['sepəreɪtɪd] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop on to both feet separated , (count one .)
跳 在 到 两个都 脚 分开 , (数数 一 .)

双脚分开跳上地面（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] [krɔːst] , [ðə; ði][ɑːr][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on to both feet crossed , the R in front , (count two .)
跳 在 到 两个都 脚 交叉 , 这 拉 在 正面 , (数数 二 .)

双脚交叉跳上地面，R在前，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] ['sepəreɪtɪd] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on to both feet separated , (count three .)
跳 在 到 两个都 脚 分开 , (数数 三 .)

双脚分开跳上去，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] [krɔːst] , [ðə; ði][el][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on to both feet crossed , the L in front , (count four .)
跳 在 到 两个都 脚 交叉 , 这 L 在 正面 , (数数 四 .)

双脚交叉跳上地面，脚尖朝前（数到四）。

[pɑːrt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [ðə; ði] [left] [ʌp] , [ðə; ði] [raɪt] [rɪ'meɪnɪŋ] [ə'pɑːn][ðə; ði] [hɪp] .
Hand positions changed , the left up , the right remaining upon the hip .
手 职位 已更改 , 这 左边 向上 , 这 正确的 其余的 之上 这 时髦的 .

手的位置改变了，左手向上，右手仍然放在髋部。

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop on L , bring R up back , (count one .)
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , bring R around in front , (count two .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , bring R around back , (count three .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上左脚，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on L , bring R around in front , (count four .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到四。）

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ði] [left] [hænd] .
Turning one - fourth on each hop towards the left hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 .

每次跳跃时向左手方向转动四分之一圈。

[noʊt] — [soʊ][fɑːr] , [ðə; ði][wɜːrk][hæz; həz] [bɪn] [dɪ'vaɪdɪd]['ɪntuː][pɑːrts][ʌv; əv][wʌn][bɑːr] [iːtʃ] ,

Note	**—**	**So**	**far**	**,**	**the**	**work**	**has**	**been**	**divided**	**into**	**parts**	**of**	**one**	**bar**	**each**	**,**
笔记	—	所以	远的	,	这	工作	有	到过	分割	进入	部分	的	一	酒吧	每个	,

注——目前为止，作品已被分成若干部分，每部分占一个小节。

[eɪt] [pɑːrts] ['fɪnɪʃɪŋ] [ðə; ði][step] , ['meɪkɪŋ] [eɪt] [baːz] .

eight	**parts**	**finishing**	**the**	**step**	**,**	**making**	**eight**	**bars**	**.**
八	部分	精加工	这	步	,	制作	八	酒吧	.

完成这一步共分八部分，形成八条小节。

[step][sɪks] .

Step	**Six**	**.**
步	六	.

第六步。

[ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] [step] [kəm'baɪnɪŋ] [wʌn][ænd; ənd] [tuː] .

A	**double**	**step**	**combining**	**one**	**and**	**two**	**.**
一个	双倍的	步	结合	一	和	二	.

双步舞，结合了一步和二步。

[pɑːrt][fɜːrst] .

Part	**First**	**.**
部分	第一的	.

第一部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	,	左边	向上	.

手部姿势，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**extend**	**R**	**to**	**second**	**position**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	延长	拉	到	第二	位置

, ([kaʊnt] [wʌn] .)

,	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
, (		数数	一	.)	

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	拉	向上	后退	,	(	数数	二

)

)
)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , (

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**R**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	拉	大约	在	正面	,	(

[kaʊnt] [θriː] .)

count	**three**	**.**	**)**
数数	三	.	)

跳上左脚，同时数数，把右脚绕到前面（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt]

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**R**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	拉	大约	后退	,	(	数数

[fɔːr] .)

four	**.**	**)**
四	.	)

跳上左脚，同时数数，把右脚绕到后面（数到四）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [faɪv])
, **(** **count** **five** **)**
, (数数 五)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到五）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **six**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 六
.)
. **)**
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到六）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
, **(** **count** **seven** **.** **)**
, (数数 七 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到七）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **in** **front** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面，

([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz] .)
(**count** **eight** **,** **two** **bars** **.** **)**
(数数 八 , 二 酒吧 .)

（数到八，两小节。）

[pɑːrt]['sekənd] .
Part **Second** **.**
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **,** **etc** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 , ETC .

手部位置改变，向上等等。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **second** **position**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn] .)
, **(** **count** **one** **.** **)**
, (数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二
.)
. **)**
.)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] , (

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	大约	在	正面	,	(

[kaʊnt] [θriː] .)

count	**three**	**.**	**)**
数数	三	.	)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd] [bæk] , (

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**around**	**back**	**,**	**(**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	后退	,	(

[kaʊnt] [fɔːr] .)

count	**four**	**.**	**)**
数数	四	.	)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到四）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ðə; ði][el][tuː; tə]['sekənd]

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**extend**	**the**	**L**	**to**	**second**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	延长	这	L	到	第二

[pə'zɪʃ(ə)n] ,

position	**,**
位置	,

跳到R上，同时数数，将L伸到第二个位置，

([kaʊnt] [faɪv])

(	**count**	**five**	**)**
(	数数	五	)

（数到五）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	向上	后退	,	(	数数

[sɪks]) .

six	**)**	**.**
六	)	.

跳上 R，同时数数，把 L 拉回来（数到六）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n]

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**extend**	**L**	**to**	**second**	**position**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	延长	L	到	第二	位置

, ([kaʊnt] ['sev(ə)n]) .

,	**(**	**count**	**seven**	**)**	**.**
,	(	数数	七	)	.

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到七）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] ,

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	向上	在	正面	,

跳上R，同时数数，把L拉到前面，

([kaʊnt] [eɪt]) ([tuː] [baːz]) .

(	**count**	**eight**	**)**	**(**	**two**	**bars**	**)**	**.**
(	数数	八	)	(	二	酒吧	)	.

（数到八）（两小节）。

[pɑːrt][θɜːrd] .

Part	**Third**	**.**
部分	第三	.

第三部分。

[ðə; ðɪ] [seɪm] [æz; əz][pɑːrt][fɜːrst] .
The same as part first .
这 相同的 作为 部分 第一的 .

与第一部分相同。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on L , extend R to second position , (count one)
跳 在 L , 延长 拉 到 第二 位置 , (数数 一)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，(数一)

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]) .
Hop on L , bring R up back , (count two) .
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二) .

跳上左脚，把右脚拉回来，(数到二)。

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ([kaʊnt] [θriː]) .
Hop on L , bring R around in front (count three) .
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 (数数 三) .

跳上左脚，把右脚绕到前面（数三)。

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr]) .
Hop on L , bring R around back , (count four) .
跳 在 L , 带来 拉 大约 后退 , (数数 四) .

跳上左脚，把右脚绕到后面，(数到四)。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on L , extend R to 2nd position , (count five .)
跳 在 L , 延长 拉 到 2nd 位置 , (数数 五 .)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，(数到五。)

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop on L , bring R up back , (count six .)
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 六 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，(数到六。)

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n])
Hop on L , extend R to 2nd position , (count seven)
跳 在 L , 延长 拉 到 2nd 位置 , (数数 七)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，(数到七)

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt]) [tuː] [baːz] .
Hop on L , bring R up in front , (count eight) two bars .
跳 在 L , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数 八) 二 酒吧 .

跳上左脚，把右脚抬到前面，(数到八) 两小节。

[pɑːrt] [fɔːrθ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **second** **position**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn] .)
, (count one .)
, (数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **back** **,** **(count two**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [θriː]) .
, (count three) .
, (数数 三) .

跳到 L 上，同时数数，将 R 伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来，

([kaʊnt] [fɔːr]) [wʌn][bɑːr] .
(count four) one bar .
(数数 四) 一 酒吧 .

（数到四）一小节。

[pɑːrt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hændz] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hands positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手的位置变了，向上。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **back** **,** **(count one**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 一
.)
.)
.)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , (
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **around** **in** **front** **,** **(**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 在 正面 , (
[kaʊnt] [tuː] .)
count **two** **.** **)**
数数 二 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **around** **back** **,** **(** **count**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 后退 , (数数
[θriː] .)
three **.** **)**
三 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到后面（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ,
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **around** **in** **front** **,**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr])
(**count** **four** **,** **one** **bar** **)**
(数数 四 , 一 酒吧)

（数到四，一小节）

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [æt; ət] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn **one** **-** **fourth** **at** **each** **hop** **towards** **the** **right** **hand** **.**
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ][ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] ['muːvmənts] , [bɪ'gɪnɪŋ]
The **following** **will** **be** **a** **repetition** **of** **the** **preceeding** **movements** **,** **beginning**
这 下列的 将要 是 一个 重复 的 这 前面 移动 , 开始
[wɪð; wɪθ][el] [fʊt] .
with **L** **foot** **.**
和 L 脚 .

接下来将重复前面的动作，从左脚开始。

[pɑːrt][sɪksθ] .
Part **Sixth** **.**
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **to** **2nd** **position** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **around** **in** **front** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 拉 , L 大约 在 正面 , (数数 三 .)

跳到R，L绕到前面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [əˈraʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	大约	后退	,	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到四。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [faɪv])

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**five**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	五	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到五）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**six**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	六	.	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到六。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [ˈsev(ə)n] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	七	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到七。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**,**	**two**	**bars**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	在	正面	,	(	数数	八	,	二	酒吧	.	)

跳上右脚，左脚在前，（数到八，两小节。）

[pɑːrt] [ˈsev(ə)nθ] .

Part	**Seventh**	**.**
部分	第七	.

第七部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [əˈraʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	大约	在	正面	,	(	数数	三	.	)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [əˈraʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	大约	后退	,	(	数数	四	.	)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到四。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [faɪv] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**(**	**count**	**five**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	(	数数	五	.	)

左脚跳，右脚跳到第二个位置（数到五）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**six**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	后退	,	(	数数	六	.	)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到六。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt]['sev(ə)n] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	七	.	)

左脚跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到七。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**,**	**two**	**bars**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	在	正面	,	(	数数	八	,	二	酒吧	.	)

左脚跳上去，右脚跳到前面去，（数到八，两小节。）

[pɑːrt] [eɪtθ] .

Part	**Eighth**	**.**
部分	第八	.

第八部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**right**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**around**	**front**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	大约	正面	,	(	数数	三	.	)

跳到右脚，左脚绕到前面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	大约	后退	,	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到四。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [faɪv] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**five**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	五	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到五。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**six**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	六	.	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到六。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	七	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到七。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**,**	**two**	**bars**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	在	正面	,	(	数数	八	,	二	酒吧	.	)

跳上右脚，左脚在前，（数到八，两小节。）

[pɑːrt] [naɪnθ] .

Part	**Ninth**	**.**
部分	第九	.

第九部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Hop on R , L up back , (count four , one bar .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

跳到右脚，左脚向后跳，（数到四，一小节。）

[pɑːrt] [tenθ] .
Part Tenth .
部分 第十 .

第十部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

高地舞步及其教学方法(The Highland Fling and How to Teach it)

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop on L , bring R up back , (count one .)
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][əˈraʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , bring R around in front , (count two .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][əˈraʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , bring R around back , (count three .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上左脚，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [brɪŋ] [ɑːr][əˈraʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on L , bring R around in front , (count four .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到四。）

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ði][left][hænd] , [wʌn][bɑːr] .
Turn one - fourth on each hop towards the left hand , one bar .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 , 一 酒吧 .

每次跳跃时向左转四分之一圈，一小节。

[ðə; ði][step] [kəmˈpliːtɪd] , [ˌsɪksˈtiːn][baːz] .
The step completed , sixteen bars .
这 步 完全的 , 十六 酒吧 .

步骤完成，共十六小节。

[step]['sev(ə)n]
Step Seven
步 七

第七步

[pɑːrt][fɜːrst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pəˈziʃənz][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ʌv; əv][step][sɪks] , [left] [ʌp] .
Hand positions the same as the finish of step six , left up .
手 职位 这 相同的 作为 这 结束 的 步 六 , 左边 向上 .

手的位置与步骤六结束时相同，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪkˈstend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pəˈzɪʃ(ə)n]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt][wʌn] .)
, (count one .)
, (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
. **)**
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪkˈstend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd] [pəˈzɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [θriː] .)
, **(** **count** **three** **.** **)**
, (数数 三 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **in** **front** **,** **(** **count**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数
[fɔːr] .)
four **.** **)**
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到四）。

[pɑːrt]['sekənd] .
Part **Second** **.**
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [bəuθ][ɑːn][hɪps] .
Hand **positions** **changed** **,** **both** **on** **hips** **.**
手 职位 已更改 , 两个都 在 臀部 .

双手位置改变，都放在了臀部。

[rʌn] ['fɔːrwərd] , [ðə; ði][fɜːrst][step] [wɪð; wɪθ][ɑːr] [wɪtʃ] [ɪz][ʌp] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Run **forward** **,** **the** **first** **step** **with** **R** **which** **is** **up** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跑步 向前 , 这 第一的 步 和 拉 哪个 是 向上 , (数数 一 .)

向前跑，第一步用右脚向上迈（数一）。

[ðə; ði]['sekənd] [step] [wɪð; wɪθ][el] , ['krɔːsɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]['oʊvər][ðə; ði][ɑːr] , ([kaʊnt] [tuː] .)
The **second** **step** **with** **L** **,** **crossing** **it** **over** **the** **R** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
这 第二 步 和 L , 过境 它 超过 这 拉 , (数数 二 .)

第二步，L 交叉到 R 上，（数到二。）

[ðə; ði][θɜːrd][wɪð; wɪθ][ɑːr] , ['krɔːsɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]['oʊvər][ðə; ði][el] , ([kaʊnt] [θriː] .)
The **third** **with** **R** **,** **crossing** **it** **over** **the** **L** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
这 第三 和 拉 , 过境 它 超过 这 L , (数数 三 .)

第三个字母是R，它越过字母L，（数到三。）

[wʌn][hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [æz; əz][juː; jʊ][ɑːr; ər] , [ðə; ði][el] [kept] [bæk] [ænd; ənd][ʌp] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
One **hop** **on** **R** **,** **as** **you** **are** **,** **the** **L** **kept** **back** **and** **up** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
一 跳 在 拉 , 作为 你 是 , 这 L 保留 后退 和 向上 , (数数 四 .)

右脚跳一下，就像你现在这样，左脚保持向后向上，（数到四。）

[noʊt] — [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['rʌnɪŋ] [step]['fɔːrwərd] ,
Note **—** **This** **is** **a** **running** **step** **forward** **,**
笔记 — 这 是 一个 跑步 步 向前 ,

注意——这是向前迈出的一步，

['krɔːsɪŋ] [ðə; ði] [fiːt] [ænd; ənd][hɑːp][ɑːn][ðə; ði] [fʊt] [juː; jʊ][step][wɪð; wɪθ][læst] ,
crossing **the** **feet** **and** **hop** **on** **the** **foot** **you** **step** **with** **last** **,**
过境 这 脚 和 跳 在 这 脚 你 步 和 最后的 ,

双脚交叉，然后用最后迈出的那只脚单脚跳。

[wɪtʃ] [liːvz] [ðə; ði][el][ʌp][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['bækwərd] [rʌn] , [dəunt][wɔːk][ˌaɪ 'tiː] .

which	leaves	the	L	up	for	a	backward	run	,	don't	walk	it	.
哪个	树叶	这	L	向上	为了	一个	落后	跑步	,	不	走	它	.

这样就形成了 L 形，可以向后跑，不要走。

[pɑːrt][θɜːrd] .

Part	Third	.
部分	第三	.

第三部分。

[hænd][pə'ziʃənz][ðə; ði] [seɪm] , [ɑːn][hɪps] .

Hand	positions	the	same	,	on	hips	.
手	职位	这	相同的	,	在	臀部	.

双手位置相同，放在臀部。

[rʌn] ['bækwərd] , [ðə; ði][fɜːrst][step][wɪð; wɪθ][el] , [wɪtʃ] [ɪz] [ɔːl'redi] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Run	backward	,	the	first	step	with	L	,	which	is	already	back	,	(	count	one	.	)
跑步	落后	,	这	第一的	步	和	L	,	哪个	是	已经	后退	,	(	数数	一	.	)

向后跑，第一步用 L 表示，L 已经向后了（数一）。

[ðə; ði]['sekənd] [step][wɪð; wɪθ][ɑːr] , ['brɪŋɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ə'raʊnd] [bæk] [ʌv; əv][el] ,

The	second	step	with	R	,	bringing	it	around	back	of	L	,
这	第二	步	和	拉	,	带来	它	大约	后退	的	L	,

第二步，R 绕到 L 的后面，

[wɪtʃ] [meɪks] [ə; eɪ] [krɔːs] [ʌv; əv][ðə; ði] [fiːt] , ([kaʊnt] [tuː] .)

which	makes	a	cross	of	the	feet	,	(	count	two	.	)
哪个	制作	一个	叉	的	这	脚	,	(	数数	二	.	)

这样就形成了双脚交叉的图案（数到二）。

[ðə; ði][θɜːrd][step][wɪð; wɪθ][el] , ['brɪŋɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ə'raʊnd] [bæk] [ʌv; əv][ɑːr] , ([kaʊnt] [θriː] .)

The	third	step	with	L	,	bringing	it	around	back	of	R	,	(	count	three	.	)
这	第三	步	和	L	,	带来	它	大约	后退	的	拉	,	(	数数	三	.	)

第三步，左脚绕到右脚后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ðə; ði] [seɪm] [fʊt] [juː; jʊ] [stept] [wɪð; wɪθ][læst] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	on	L	,	the	same	foot	you	stepped	with	last	,	(	count	four	.	)
跳	在	L	,	这	相同的	脚	你	步	和	最后的	,	(	数数	四	.	)

跳上左脚，用你上次迈的那只脚，（数到四。）

[noʊt] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [mɔːr] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə][rʌn] ['bækwərd] , ['krɔːsɪŋ] [ðə; ði] [fiːt] [ðæn; ðən]['fɔːrwərd] ,

Note	—	It	is	more	difficult	to	run	backward	,	crossing	the	feet	than	forward	,
笔记	—	它	是	更多的	难的	到	跑步	落后	,	过境	这	脚	比	向前	,

注意——向后跑（双脚交叉）比向前跑更难。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] [smɔːl] [tʃaɪld][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [meɪd] [ə; eɪ] [streɪt] ['fɔːrwərd][ænd; ənd] ['bækwərd] [rʌn] ,

for	a	small	child	it	may	be	made	a	strait	forward	and	backward	run	,
为了	一个	小的	孩子	它	可能	是	制成	一个	海峡	向前	和	落后	跑步	,

对于小孩子来说，这可能只是简单的前后跑。

[θriː] [steps][ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːp] ['bækwərd] .

three	steps	and	a	hop	backward	.
三	步骤	和	一个	跳	落后	.

三步后退一步。

[pɑːrt] [fɔːrθ] .

Part	Fourth	.
部分	第四	.

第四部分。

['tɜːrnɪŋ] .

Turning	.
转弯	.

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] ， [raɪt] [ʌp] ，[left] [ɑːn] [hɪp] ，[pɑːrt] [θɜːrd] [wʌz; wəz] ['fɪnɪʃt] [ɑːn] [el] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**right**	**up**	**,**	**left**	**on**	**hip**	**,**	**part**	**third**	**was**	**finished**	**on**	**L**	**.**
手	职位	已更改	，	正确的	向上	，	左边	在	时髦的	，	部分	第三	曾是	完成的	在	L	.

手的位置发生了变化，右手向上，左手放在髋部，第三部分在左手上完成。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ðɪ] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ， [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt] [wʌn]

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**one**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	向上	后退	,	(	数数	一

.)

.	**)**
.	)

跳上右脚，同时数数，把左脚拉回来（数到一）。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ðɪ] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ， [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ， (

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	大约	在	正面	,	(

[kaʊnt] [tuː] .)

count	**two**	**.**	**)**
数数	二	.	)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到二）。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ðɪ] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ， [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [bæk] ， ([kaʊnt]

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	大约	后退	,	(	数数

[θriː] .)

three	**.**	**)**
三	.	)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到后面（数到三）。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ðɪ] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ， [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ， (

Hop	**on**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	大约	在	正面	,	(

[kaʊnt] [fɔːr] .)

count	**four**	**.**	**)**
数数	四	.	)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到四）。

[tɜːrn] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ðɪ] [raɪt] [hænd] .

Turn	**one**	**-**	**fourth**	**on**	**each**	**hop**	**towards**	**the**	**right**	**hand**	**.**
转动	一	-	第四	在	每个	跳	向	这	正确的	手	.

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[ðə; ðɪ] [hændz] [ɑːr; ər] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [ðə; ðɪ] [nekst] [pɑːrt] ,

The	**hands**	**are**	**in**	**position**	**for**	**the**	**next**	**part**	**,**
这	双手	是	在	位置	为了	这	下一个	部分	,

双手已摆好姿势，准备进行下一步。

[wɪtʃ] [ɪz] [ðə; ðɪ] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [prɪ'siːdɪŋ] [fɔːr] [pɑːrts] ['oʊnli] [rɪ'vɜːrst]

which	**is**	**the**	**beginning**	**of**	**a**	**repetition**	**of**	**the**	**preceding**	**four**	**parts**	**only**	**reversed**
哪个	是	这	开始	的	一个	重复	的	这	前	四	部分	仅有的	反转

.

:
.

这是前面四个部分的重复，只是顺序颠倒了。

[pɑːrt] [fɪfθ] .

Part	**Fifth**	**.**
部分	第五	.

第五部分。

[hændz] [pə'ziʃənz] , [raɪt] [ʌp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

Hands	**positions**	**,**	**right**	**up**	**,**	**etc**	**.**
手	职位	,	正确的	向上	,	ETC	.

手部位置，比如向上等等。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	三	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	正面	,	(	数数	四	.	)

坐到R座，L座在前面，（数到四。）

[pɑːrt][sɪksθ] .

Part	**Sixth**	**.**
部分	第六	.

第六部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [bəuθ][ɑːn][hɪps] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**both**	**on**	**hips**	**.**
手	职位	已更改	,	两个都	在	臀部	.

双手位置改变，都放在了臀部。

[rʌn] ['fɔːrwərd] , [el][fɜːrst] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Run	**forward**	**,**	**L**	**first**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跑步	向前	,	L	第一的	,	(	数数	一	.	)

向前跑，左脚先着地，（数到一。）

[rʌn] ['fɔːrwərd] , [ɑːr][nekst] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Run	**forward**	**,**	**R**	**next**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跑步	向前	,	拉	下一个	,	(	数数	二	.	)

向前跑，然后 R，（数到二。）

[rʌn] ['fɔːrwərd] , [el][nekst] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Run	**forward**	**,**	**L**	**next**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跑步	向前	,	L	下一个	,	(	数数	三	.	)

向前跑，接下来是左跑，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [æz; əz][juː; jʊ][ɑːr; ər] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**as**	**you**	**are**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	L	,	作为	你	是	,	拉	向上	后退	,	(	数数	四	.	)

左脚跳上去，保持现在的姿势，右脚跳上去，（数到四。）

[pɑːrt]['sev(ə)nθ] .

Part	**Seventh**	**.**
部分	第七	.

第七部分。

[rʌn] ['bækwərd] , [ɑːr][fɜːrst] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Run	**backward**	**,**	**R**	**first**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跑步	落后	,	拉	第一的	,	(	数数	一	.	)

倒着跑，R 先跑，（数到一。）

[rʌn] ['bækwərd] , [el][nekst] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Run backward , L next , (count two .)
跑步 落后 , L 下一个 , (数数 二 .)

向后跑，下一个 L，（数到二。）

[rʌn] ['bækwərd] , [ɑːr][nekst] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Run backward , R next , (count three .)
跑步 落后 , 拉 下一个 , (数数 三 .)

向后跑，下一个 R，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [æz; əz][juː; jʊ][ɑːr; ər] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on R , as you are , L up back , (count four .)
跳 在 拉 , 作为 你 是 , L 向上 后退 , (数数 四 .)

右脚跳上去，保持现在的姿势，左脚跳上去，（数到四。）

[pɑːrt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] , [raɪt] [ɑːn] [hɪp] .
Hand positions changed , left up , right on hip .
手 职位 已更改 , 左边 向上 , 正确的 在 时髦的 .

手部位置改变，左手向上，右手放在髋部。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R up back , (count one .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 在 正面 , (数数 二 .)

左脚先跳，右脚在前跳（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ɪn] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R in back , (count three .)
跳 在 L , 拉 在 后退 , (数数 三 .)

左脚先上，右脚后跟上，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on L , R in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 在 正面 , (数数 四 .)

左脚先跳，右脚在前跳（数到四）。

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ði][left][hænd] , [eɪt] [baːz] .
Turn one - fourth on each hop towards the left hand , eight bars .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 , 八 酒吧 .

每次跳跃时向左转四分之一圈，共八小节。

[ðə; ði][hændz][ɑːr; ər][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [step] .
The hands are in position for the beginning of the following step .
这 双手 是 在 位置 为了 这 开始 的 这 下列的 步 .

双手已摆好姿势，准备开始下一步。

[step] [eɪt]
Step Eight
步 八

第八步

[pɑːrt][fɜːrst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] , [left] [ʌp] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] .
Hand positions , left up , etc .
手 职位 , 左边 向上 , ETC .

手部姿势，例如左手向上等。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪkˈstend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pəˈzɪʃ(ə)n]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn] .)
, (count one .)
, (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count two
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪkˈstend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pəˈzɪʃ(ə)n]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [θriː])
, (count three)
, (数数 三)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front , (count
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数
[fɔːr] .)
four .)
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到四）。

[hɑːp][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['fɔːrwərd][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop a little forward on to R , and at the same time and count ,
跳 一个 小的 向前 在 到 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

稍微向前跳到R键上，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] ([kaʊnt] [faɪv]) .
bring the L up back (count five) .
带来 这 L 向上 后退 (数数 五) .

将 L 拉回（数到五）。

[hɑːp] [əˈgen] [ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][el] [wer] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] ([kaʊnt] [sɪks]) .
Hop again on R , and keep the L where it is (count six) .
跳 再次 在 拉 , 和 保持 这 L 在哪里 它 是 (数数 六) .

再次跳到 R 上，保持 L 的位置不变（数到六）。

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [kiːp] [ðə; ði][ɑːr][ɪn]
Hop **back** **on** **to** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **keep** **the** **R** **in**
跳 后退 在 到 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 保持 这 拉 在
[frʌnt] ,
front **,**
正面 ,

跳回L键，同时数数，保持R键在前。

[toʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
toe **pointed** **down** **,** **(** **count** **seven** **.** **)**
脚趾 尖 向下 , (数数 七 .)

脚尖向下，（数到七。）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][ɑːr] , [wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz] .)
Hop **again** **on** **L** **,** **and** **keep** **the** **R** **,** **where** **it** **is** **(** **count** **eight** **,** **two** **bars** **.** **)**
跳 再次 在 L , 和 保持 这 拉 , 在哪里 它 是 (数数 八 , 二 酒吧 .)

再次跳到左脚，右脚保持不动（数到八，两小节）。

[pɑːrt] ['sekənd] .
Part **Second** **.**
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **second** **position**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn] .)
, **(** **count** **one** **.** **)**
, (数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二
)
)
)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **second** **position**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [θriː])
, **(** **count** **three** **)**
, (数数 三)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置，（数到三）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **in** **front** **,** **(** **count**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 在 正面 , (数数
[fɔːr] .)
four **.** **)**
四 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬到前面（数到四）。

[hɑːp][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['fɔːrwərd][ɑːn][tuː; tə][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,

Hop	**a**	**little**	**forward**	**on**	**to**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**
跳	一个	小的	向前	在	到	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

向前跳到L上，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði][ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv])

bring	**the**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**five**	**)**
带来	这	拉	向上	后退	,	(	数数	五	)

把R拉回来，（数到五）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][ɑːr] [wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [sɪks])

Hop	**again**	**on**	**L**	**,**	**and**	**keep**	**the**	**R**	**where**	**it**	**is**	**,**	**(**	**count**	**six**	**)**
跳	再次	在	L	,	和	保持	这	拉	在哪里	它	是	,	(	数数	六	)

再次跳到左脚，右脚保持不动，（数到六）

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt]

Hop	**back**	**on**	**to**	**R**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**	**bring**	**L**	**up**	**in**	**front**
跳	后退	在	到	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	L	向上	在	正面

,

,

,

跳回R，同时数数，把L移到前面，

[toʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)

toe	**pointed**	**down**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**.**	**)**
脚趾	尖	向下	,	(	数数	七	.	)

脚尖向下，（数到七。）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][el] [wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz] .)

Hop	**again**	**on**	**R**	**,**	**and**	**keep**	**the**	**L**	**where**	**it**	**is**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**,**	**two**	**bars**	**.**	**)**
跳	再次	在	拉	,	和	保持	这	L	在哪里	它	是	,	(	数数	八	,	二	酒吧	.	)

再次跳到 R 上，L 保持不动，（数到八，两小节。）

[pɑːrt][θɜːrd] .

Part	**Third**	**.**
部分	第三	.

第三部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[ə; eɪ][ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ʌv; əv][pɑːrt][fɜːrst] .

A	**repetition**	**of**	**part**	**first**	**.**
一个	重复	的	部分	第一的	.

首先重复上一部分。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	后退	,	(	数数	二	)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	三	.	)

左脚跳，右脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] ， ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **up** **in** **front** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
跳 在 L ， 拉 向上 在 正面 ，(数数 四 .)

左脚跳上去，右脚跳到前面去，（数到四。）

[hɑːp]['fɔːrwərd][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt] [faɪv])
Hop **forward** **on** **to** **R** **,** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **five** **)**
跳 向前 在 到 拉 ， L 向上 后退 ，(数数 五)

向前跳到右脚，向左跳到后脚，（数到五）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][ɑːr] , [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n] , [el] [stɪl] [bæk] ， ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop **again** **on** **R** **,** **same** **position** **,** **L** **still** **back** **,** **(** **count** **six** **.** **)**
跳 再次 在 拉 ， 相同的 位置 ， L 仍然 后退 ，(数数 六 .)

右脚再次跳起，保持原位，左脚仍然向后跳，（数到六。）

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] ， ([kaʊnt] ['sev(ə)n])
Hop **back** **on** **to** **L** **,** **R** **up** **in** **front** **,** **(** **count** **seven** **)**
跳 后退 在 到 L ， 拉 向上 在 正面 ，(数数 七)

跳回左，右在前，（数七）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][el] , [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n] , [ɑːr] [kept] [ɪn] [frʌnt] ， ([kaʊnt] [eɪt] ， [tuː] [baːz] .)
Hop **again** **on** **L** **,** **same** **position** **,** **R** **kept** **in** **front** **,** **(** **count** **eight** **,** **two** **bars** **.** **)**
跳 再次 在 L ， 相同的 位置 ， 拉 保留 在 正面 ，(数数 八 ， 二 酒吧 .)

左脚再次跳起，保持原位，右脚保持在前面，（数到八，两小节。）

[pɑːrt] [fɔːrθ] .
Part **Fourth** **.**
部分 第四 .

第四部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] ， [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 ， 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , (
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **L** **to** **2nd** **position** **,** **(**
跳 在 拉 ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 延长 L 到 2nd 位置 ，(
[kaʊnt] [wʌn] .)
count **one** **.** **)**
数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ， [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt]
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **L** **up** **back** **,** **(** **count**
跳 在 拉 ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 带来 这 L 向上 后退 ，(数数
[tuː] .)
two **.** **)**
二 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到二。）

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] ，[left] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 职位 已更改 ， 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,**
跳 在 L ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ，

跳上L，同时数数，

[ɪk'stend][ðə; ði][ɑ:r][tu:; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [θri:] .)
extend the R to second position (count three .)
延长 这 拉 到 第二 位置 (数数 三 .)

将字母 R 延长到第二个位置（数到三）。

[hɑ:p][ɑ:n][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑ:r][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop on L , and at the same time and count , bring the R up back , (count
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 向上 后退 , (数数
[fɔ:r] .)
four .)
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬起来（数到四）。

[wʌn][bɑ:r] .
one bar .
一 酒吧 .

一根杆。

[pɑ:rt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

['tɜ:rnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt]
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (count
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (数数
[wʌn] .)
one .)
一 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来（数到一）。

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,
Hop on R , and at the same time and count ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上R，同时开始计数，

[brɪŋ] [ðə; ði][ɑ:r][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ([kaʊnt] [tu:] .)
bring the R around in front (count two .)
带来 这 拉 大约 在 正面 (数数 二 .)

将字母 R 转到前面（数两下）。

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd] [bæk] . (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back . (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 . (
[kaʊnt] [θri:] .)
count three .)
数数 三 .)

跳上R，同时数数，把L绕到后面。（数到三。）

[hɑ:p][ɑ:n][ɑ:r] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔːr] .)
(count four .)
(数数 四 .)

（数到四。）

[wʌn][bɑːr] .
one bar .
一 酒吧 .

一根杆。

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] , [tɔːrdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turning one - fourth on each hop , towards the right hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 , 向 这 正确的 手 .

每次跳跃都向右手方向转四分之一圈。

[ðə; ði] [pə'ziʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][hændz] , [ʌn'tʃeɪndʒd] [fɔːr; fər][ðə; ði][nekst][pɑːrt] .
The positions of the hands , unchanged for the next part .
这 职位 的 这 双手 , 未更改 为了 这 下一个 部分 .

手的位置在接下来的部分保持不变。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [faɪv][pɑːrts] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ][ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] , ['oʊnli] [rɪ'vɜːrst] .
The following five parts will be a repetition of the preceding , only reversed .
这 下列的 五 部分 将要 是 一个 重复 的 这 前 , 仅有的 反转 .

接下来的五个部分将与前面的部分重复，只是顺序相反。

[pɑːrt][sɪks] .
Part Six .
部分 六 .

第六部分。

[hænd][pə'zɪʃ(ə)n] , [raɪt] [ʌp] .
Hand position , right up .
手 位置 , 正确的 向上 .

手部位置，向上。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on R , L to 2nd position , (count one)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数一）

[hɑːd][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]) .
Hod on R , L up back , (count two) .
霍德 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二) .

Hod on R, L up back, (数到二)。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː]) .
Hop on R , L to 2nd position , (count three) .
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三) .

跳到 R，L 到 2 号位置，（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on R , L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到四。）

[hɑːp]['fɔːrwərd][ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv])
Hop forward on to L , R up back , (count five)
跳 向前 在 到 L , 拉 向上 后退 , (数数 五)

向前跳到左脚，向右跳回右脚，（数到五）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][el] , [ɑːr][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop again on L , R as it is , (count six .)
跳 再次 在 L , 拉 作为 它 是 , (数数 六 .)

再次跳到左脚，右脚也一样，（数到六。）

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]['sev(ə)n] .)

Hop	**back**	**on**	**to**	**R**	**,**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**.**	**)**
跳	后退	在	到	拉	，	L	向上	在	正面	，	(	数数	七	.	)

跳回R，L在前，（数到七。）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][ɑːr] , [el][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz] .)

Hop	**again**	**on**	**R**	**,**	**L**	**as**	**it**	**is**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**,**	**two**	**bars**	**.**	**)**
跳	再次	在	拉	，	L	作为	它	是	，	(	数数	八	，	二	酒吧	.	)

再次跳到 R、L 的位置，（数到八，两小节。）

[pɑːrt]['sev(ə)nθ] .

Part	**Seventh**	**.**
部分	第七	.

第七部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	，	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	L	，	拉	到	2nd	位置	，	(	数数	一	.	)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	L	，	拉	向上	后退	，	(	数数	二	.	)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	L	，	拉	到	2nd	位置	，	(	数数	三	.	)

左脚跳，右脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	L	，	拉	在	正面	，	(	数数	四	.	)

左脚先跳，右脚在前跳（数到四）。

[hɑːp]['fɔːrwərd][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)

Hop	**forward**	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**five**	**.**	**)**
跳	向前	在	拉	，	L	向上	后退	，	(	数数	五	.	)

右脚向前跳，左脚向后跳，（数到五。）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][ɑːr] , [el][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [sɪks] .)

Hop	**again**	**on**	**R**	**,**	**L**	**as**	**it**	**is**	**,**	**(**	**count**	**six**	**.**	**)**
跳	再次	在	拉	，	L	作为	它	是	，	(	数数	六	.	)

再次跳到 R，L 也一样，（数到六。）

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]['sev(ə)n])

Hop	**back**	**on**	**to**	**L**	**,**	**R**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**)**
跳	后退	在	到	L	，	拉	向上	在	正面	，	(	数数	七	)

跳回左，右在前，（数七）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][el] , [ɑːr][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz])

Hop	**again**	**on**	**L**	**,**	**R**	**as**	**it**	**is**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**,**	**two**	**bars**	**)**
跳	再次	在	L	，	拉	作为	它	是	，	(	数数	八	，	二	酒吧	)

再次跳到左、右，就像这样（数到八，两小节）

[pɑːrt] [eɪtθ] .

Part	**Eighth**	**.**
部分	第八	.

第八部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on R , L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到四。）

[hɑːp]['fɔːrwərd][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop forward on L , R up back , (count five .)
跳 向前 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 五 .)

左脚向前跳，右脚向后跳，（数到五。）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][el] , [ɑːr][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop again on L , R as it is , (count six .)
跳 再次 在 L , 拉 作为 它 是 , (数数 六 .)

再次跳到左脚，右脚也一样，（数到六。）

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop back on to R , L up in front , (count seven .)
跳 后退 在 到 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 七 .)

跳回R，L在前，（数到七。）

[hɑːp] [ə'gen] [ɑːn][ɑːr] , [el][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [baːz] .)
Hop again on R , L as it is , (count eight , two bars .)
跳 再次 在 拉 , L 作为 它 是 , (数数 八 , 二 酒吧 .)

再次跳到 R、L 的位置，（数到八，两小节。）

[pɑːrt][naɪnθ] .
Part Ninth .
部分 第九 .

第九部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
Hop on R , L up back , (count four , one bar .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

跳到右脚，左脚向后跳，（数到四，一小节。）

[pɑːrt] [tenθ] .
Part Tenth .
部分 第十 .

第十部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R up back , (count one .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R around in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R around back , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on L , R around in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ðiː] [left] [hænd] , [wʌn][bɑːr] .
Turning one - fourth on each hop towards the left hand , one bar .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 , 一 酒吧 .

每次跳跃都向左转四分之一圈，一小节。

[ðə; ðiː] [step] [kəm'pliːtɪd] , [ˌsɪks'tiːn] [bɑːz] .
The step completed , sixteen bars .
这 步 完全的 , 十六 酒吧 .

步骤完成，共十六小节。

[step] [naɪn]
Step Nine
步 九

第九步

[pɑːrt][fɜːrst] .
Part **First** **.**
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ʌv; əv][step] [eɪt] , [left] [ʌp] .
Hand **positions** **the** **same** **as** **the** **finish** **of** **step** **eight** **,** **left** **up** **.**
手 职位 这 相同的 作为 这 结束 的 步 八 , 左边 向上 .

手的位置与第八步结束时相同，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [wʌn] .)
, **(** **count** **one** **.** **)**
, (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **in** **front** **,** **(** **count**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数
[tuː] .)
two **.** **)**
二 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到二）。

[hændz] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] [tuː; tə][hɪps] .
Hands **positions** **changed** **to** **hips** **.**
手 职位 已更改 到 臀部 .

双手移至臀部。

[rʌn] ['fɔːrwərd] , ['stepɪŋ] [fɜːrst][wɪð; wɪθ][ɑːr] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Run **forward** **,** **stepping** **first** **with** **R** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跑步 向前 , 步进 第一的 和 拉 , (数数 三 .)

向前跑，右脚先迈一步，（数到三。）

[rʌn] ['fɔːrwərd] ['stepɪŋ] [wɪð; wɪθ][el] , ([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr])
Run **forward** **stepping** **with** **L** **,** **(** **count** **four** **,** **one** **bar** **)**
跑步 向前 步进 和 L , (数数 四 , 一 酒吧)

左脚向前迈步，（数到四，一小节）

[pɑːrt]['sekənd] .
Part **Second** **.**
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , (
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **2nd** **position** **,** **(**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 2nd 位置 , (
[kaʊnt] [wʌn] .)
count **one** **.** **)**
数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **in** **front** **,** **(** **count** **two**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 在 正面 , (数数 二
.)
. **)**
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚放到前面（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , (
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **2nd** **position** **,** **(**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 2nd 位置 , (
[kaʊnt] [θriː] .)
count **three** **.** **)**
数数 三 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] ,
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **,**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来，

([kaʊnt] [fɔːr] , [wʌn][bɑːr] .)
(**count** **four** **,** **one** **bar** **.** **)**
(数数 四 , 一 酒吧 .)

（数到四，一个小节。）

[pɑːrt] [θɜːrd] .
Part **Third** **.**
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] [tuː; tə][ðə; ði][hɪps] .
Hand **positions** **changed** **to** **the** **hips** **.**
手 职位 已更改 到 这 臀部 .

手的位置移到了臀部。

[rʌn] ['bækwərd] , [ɑːr][fɜːrst] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Run **backward** **,** **R** **first** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跑步 落后 , 拉 第一的 , (数数 一 .)

倒着跑，R 先跑，（数到一。）

[ðə; ði][el][nekst] , ([kaʊnt] [tuː] .)
The **L** **next** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
这 L 下一个 , (数数 二 .)

接下来是L，（数到二。）

[ðə; ði][ɑːr][nekst] , ([kaʊnt] [θriː] .)
The **R** **next** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
这 拉 下一个 , (数数 三 .)

接下来是R，（数到三。）

[ðə; ði][el][nekst] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
The **L** **next** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
这 L 下一个 , (数数 四 .)

接下来是L，（数到四。）

[noʊt] — [ɪn] ['rʌnɪŋ] ['bækwərd] , [krɔːs] [ðə; ði] [fiːt] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l] ,
Note **—** **In** **running** **backward** **,** **cross** **the** **feet** **as** **much** **as** **possible** **,**
笔记 — 在 跑步 落后 , 叉 这 脚 作为 很多 作为 可能的 ,

注意——倒跑时，双脚尽可能交叉。

['letɪŋ] [wʌn] [fʊt] ['nɪrli] [teɪk] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʌðər] , [wʌn] [bɑːr] .

letting	one	foot	nearly	take	the	place	of	the	other	,	one	bar	.
出租	一	脚	几乎	拿	这	地方	的	这	其他	,	一	酒吧	.

一只脚几乎取代了另一只脚的位置，一根杆子。

[pɑːrt] [fɔːrθ] .

Part	Fourth	.
部分	第四	.

第四部分。

['tɜːrnɪŋ] .

Turning	.
转弯	.

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	positions	changed	,	right	up	.
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	on	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,	bring	the	L	up	back	,	(	count	one	.	)
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	向上	后退	,	(	数数	一	.	)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到一。）

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,

Hop	on	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,	bring	the	L	around	in	front	,
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	在	正面	,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː]) .

(	count	two	)	.
(	数数	二	)	.

（数到二）。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	on	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,	bring	the	L	around	back	,	(	count	three	.	)
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	大约	后退	,	(	数数	三	.	)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到三）。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] ,

Hop	on	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,	bring	the	L	up	in	front	,
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	带来	这	L	向上	在	正面	,

跳上R，同时数数，把L举到前面，

([kaʊnt] [fɔːr])

(	count	four	)
(	数数	四	)

（数到四）

[tɜːrn] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

Turn	one	-	fourth	on	each	hop	towards	the	right	hand	.
转动	一	-	第四	在	每个	跳	向	这	正确的	手	.

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [fɔːr] [pɑːrts] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] , ['oʊnli] [rɪ'vɜːrst] .

The	following	four	parts	will	be	the	same	as	the	preceeding	,	only	reversed	.
这	下列的	四	部分	将要	是	这	相同的	作为	这	前面	,	仅有的	反转	.

接下来的四个部分与前面的部分相同，只是顺序颠倒了。

[ðə; ði][hændz][ɑːr; ər][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [pɑːrt] .

The	hands	are	in	position	for	the	following	part	.
这	双手	是	在	位置	为了	这	下列的	部分	.

双手已摆好姿势，准备进行下一步。

[pɑːrt] [fɪfθ] .

Part	Fifth	.
部分	第五	.

第五部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	positions	,	right	up	.
手	职位	,	正确的	向上	.

手部姿势，向上。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Hop	on	R	,	L	to	second	position	,	(	count	one	.	)
跳	在	拉	,	L	到	第二	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	on	R	,	L	up	in	front	,	(	count	two	.	)
跳	在	拉	,	L	向上	在	正面	,	(	数数	二	.	)

跳上右脚，左脚在前，（数到二。）

[hændz][ɑːn][hɪps] .

Hands	on	hips	.
手	在	臀部	.

双手叉腰。

[rʌn] [wɪð; wɪθ][el] , ([kaʊnt] [θriː]) .

Run	with	L	,	(	count	three	)	.
跑步	和	L	,	(	数数	三	)	.

以 L 为中心跑，（数到三）。

[rʌn] [wɪð; wɪθ][ɑːr] , ([kaʊnt] [fɔːr]) .

Run	with	R	,	(	count	four	)	.
跑步	和	拉	,	(	数数	四	)	.

用 R 跑，（数四）。

[pɑːrt][sɪksθ] .

Part	Sixth	.
部分	第六	.

第六部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	positions	changed	,	right	up	.
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Hop	on	R	,	L	to	2nd	position	,	(	count	one	.	)
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	on	R	,	L	up	in	front	,	(	count	two	.	)
跳	在	拉	,	L	向上	在	正面	,	(	数数	二	.	)

跳上右脚，左脚在前，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	三	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到四。）

[pɑːrt][ˈsev(ə)nθ] .

Part	**Seventh**	**.**
部分	第七	.

第七部分。

[hændz][ɑːn][hɪps] .

Hands	**on**	**hips**	**.**
手	在	臀部	.

双手叉腰。

[rʌn] [ˈbækwərd] , [el][fɜːrst] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Run	**backward**	**,**	**L**	**first**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跑步	落后	,	L	第一的	,	(	数数	一	.	)

向后跑，左先跑，（数到一。）

[rʌn] [ˈbækwərd] , [ɑːr][nekst] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Run	**backward**	**,**	**R**	**next**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跑步	落后	,	拉	下一个	,	(	数数	二	.	)

向后跑，下一个 R，（数到二。）

[rʌn] [ˈbækwərd] , [el][nekst] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Run	**backward**	**,**	**L**	**next**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跑步	落后	,	L	下一个	,	(	数数	三	.	)

向后跑，下一个 L，（数到三。）

[rʌn] [ˈbækwərd] , [ɑːr][nekst] , ([kaʊnt] [fɔːr])

Run	**backward**	**,**	**R**	**next**	**,**	**(**	**count**	**four**	**)**
跑步	落后	,	拉	下一个	,	(	数数	四	)

向后跑，下一个 R，（数到四）

[pɑːrt] [eɪtθ] .

Part	**Eighth**	**.**
部分	第八	.

第八部分。

[ˈtɜːrnɪŋ] .

Turning	**.**
转弯	.

转弯。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	后退	,	(	数数	一	.	)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [əˈraʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː]) .

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**two**	**)**	**.**
跳	在	L	,	拉	大约	在	正面	,	(	数数	二	)	.

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][əˈraʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **back** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][əˈraʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **in** **front** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

[ˈtɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ðiː][left][hænd] , [eɪt] [baːz] .
Turning **one** **-** **fourth** **on** **each** **hop** **towards** **the** **left** **hand** **,** **eight** **bars** **.**
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 , 八 酒吧 .

每次跳跃都向左转四分之一圈，共八小节。

[noʊt] — [ɪn] [ðɪs] [step][ðer; ðər][ɑːr; ər] [kwɪk] [ˈtʃeɪndʒɪz][ʌv; əv][ðə; ðiː][hændz][tuː; tə][biː; biː] [meɪd] ,
Note **—** **In** **this** **step** **there** **are** **quick** **changes** **of** **the** **hands** **to** **be** **made** **,**
笔记 — 在 这 步 那里 是 快的 变化 的 这 双手 到 是 制成 ,

注意——在此步骤中，需要快速交换持币人。

[ænd; ənd][ðə; ðiː] [ˈkrɔːsɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ðiː] [fiːt] [mʌst; məst][biː; biː] [əbˈzɜːrvd] , [ˈfɔːrwərd][ɔːr] [ˈbækwərd] ,
and **the** **crossing** **of** **the** **feet** **must** **be** **observed** **,** **forward** **or** **backward** **,**
和 这 过境 的 这 脚 必须 是 观察到 , 向前 或者 落后 ,
[tuː; tə][əbˈteɪn][ðə; ðiː] [raɪt] [ɪˈfekt] .
to **obtain** **the** **right** **effect** **.**
到 获得 这 正确的 影响 .

必须注意双脚交叉的方向，无论是向前还是向后，才能达到正确的效果。

[ðə; ðiː][ˈfɔːrwərd] [rʌn] [ɪz][ˈoʊnli] [tuː] [steps] , [ðə; ðiː] [ˈbækwərd] [fɔːr] .
The **forward** **run** **is** **only** **two** **steps** **,** **the** **backward** **four** **.**
这 向前 跑步 是 仅有的 二 步骤 , 这 落后 四 .

向前跑两步，向后跑四步。

[step] [ten] .
Step **Ten** **.**
步 十 .

第十步。

[pɑːrt][fɜːrst] .
Part **First** **.**
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] , [ðə; ðiː] [seɪm] [æz; əz][æt; ət][ðə; ðiː] [ˈfɪnɪʃ] [ʌv; əv] [step] [naɪn] , [left] [ʌp] .
Hand **positions** **,** **the** **same** **as** **at** **the** **finish** **of** **step** **nine** **,** **left** **up** **.**
手 职位 , 这 相同的 作为 在 这 结束 的 步 九 , 左边 向上 .

手的位置与第九步结束时相同，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ðiː] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪkˈstend][ɑːr][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , (
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **2nd** **position** **,** **(**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 2nd 位置 , (
[kaʊnt] [wʌn])
count **one** **)**
数数 一)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ðiː] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **two**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
. **)**
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][ɑːr][tuː; tə]['sekənd][pə'zɪʃ(ə)n]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **extend** **R** **to** **second** **position**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置
, ([kaʊnt] [θriː]) .
, (count three) .
, (数数 三) .

跳到 L 上，同时数数，将 R 伸到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **up** **in** **front** **,** **(count**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数
[fɔːr] .)
four .)
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到四）。

[hɑːp]['fɔːrwərd][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [reɪz] [el][ɪn] [bæk] ,
Hop **forward** **on** **to** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **raise** **L** **in** **back** **,**
跳 向前 在 到 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 增加 L 在 后退 ,

向前跳到R上，同时数数，向后抬起L，

([kaʊnt] [faɪv]) .
(count five) .
(数数 五) .

（数到五）。

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑːr] ,
Hop **back** **on** **to** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **R** **,**
跳 后退 在 到 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 ,

跳回L，同时数数，带上R，

[ʌp][ɪn] [frʌnt] ['dæʃɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [tɔːrdz] [ðə; ði] [flɔːr] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
up **in** **front** **dashing** **it** **towards** **the** **floor** **,** **(count six .)**
向上 在 正面 帅气 它 向 这 地面 , (数数 六 .)

向前猛冲，直奔地面，（数到六。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [dæʃ] [ɑːr] [tɔːrdz] [ðə; ði] [flɔːr] , (
Hop **on** **L** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **dash** **R** **towards** **the** **floor** **,** **(**
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 短跑 拉 向 这 地面 , (
[kaʊnt] ['sevn(ə)n])
count seven)
数数 七)

跳上左脚，同时数数，右脚朝地面猛冲（数到七）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [dæʃ] [ɑːr] [ə'gen] , ([kaʊnt] [eɪt]) [tuː] [baːz] .
Hop **on** **L** **,** **dash** **R** **again** **,** **(count eight)** **two** **bars** **.**
跳 在 L , 短跑 拉 再次 , (数数 八) 二 酒吧 .

跳上左，再跳右，（数到八）两小节。

[pɑːrt]['sekənd] .
Part **Second** **.**
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [pɑːrt][ɪz][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ðə; ði][fɜːrst] , ['oʊnli] [rɪ'vɜːrst] .
The **following** **part** **is** **the** **same** **as** **the** **first** **,** **only** **reversed** **.**
这 下列的 部分 是 这 相同的 作为 这 第一的 , 仅有的 反转 .

以下部分与第一部分相同，只是顺序颠倒了。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	二	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː]) .

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**)**	**.**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	三	)	.

跳到 R，L 到 2 号位置，（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	在	正面	,	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚在前，（数到四。）

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] ([kaʊnt] [faɪv] .)

Hop	**on**	**to**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**(**	**count**	**five**	**.**	**)**
跳	在	到	L	,	拉	向上	后退	(	数数	五	.	)

跳上左、右后方的车（数到五）。

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ɪn] [frʌnt] [wɪð; wɪθ] [dæʃ] , ([kaʊnt] [sɪks] .)

Hop	**back**	**on**	**to**	**R**	**,**	**L**	**in**	**front**	**with**	**dash**	**,**	**(**	**count**	**six**	**.**	**)**
跳	后退	在	到	拉	,	L	在	正面	和	短跑	,	(	数数	六	.	)

跳回右，左在前面，带短划线，（数六。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**dash**	**L**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	短跑	L	,	(	数数	七	.	)

跳上右脚，然后左脚短跑，（数到七。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] [eɪt]) [tuː] [baːz] .

Hop	**on**	**R**	**,**	**dash**	**L**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**)**	**two**	**bars**	**.**
跳	在	拉	,	短跑	L	,	(	数数	八	)	二	酒吧	.

跳上右脚，左脚短跑，（数到八）两小节。

[pɑːrt] [θɜːrd] .

Part	**Third**	**.**
部分	第三	.

第三部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

['kaʊntərpɑːrt] [ʌv; əv][pɑːrt][fɜːrst] .

Counterpart	**of**	**part**	**first**	**.**
对应物	的	部分	第一的	.

第一部分的对应部分。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	三	.	)

左脚跳，右脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr])

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	在	正面	,	(	数数	四	)

左脚跳上去，右脚跳到前面去，（数到四）

[hɑːp]['fɔːrwərd][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)

Hop	**forward**	**on**	**to**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**five**	**.**	**)**
跳	向前	在	到	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	五	.	)

向前跳到右脚，向左跳到后脚，（数到五。）

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][ɪn] [frʌnt] [wɪð; wɪθ] [dæʃ] , ([kaʊnt] [sɪks] .)

Hop	**back**	**on**	**to**	**L**	**,**	**R**	**in**	**front**	**with**	**dash**	**,**	**(**	**count**	**six**	**.**	**)**
跳	后退	在	到	L	,	拉	在	正面	和	短跑	,	(	数数	六	.	)

跳回左，右在前，带短划线，（数六。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [dæʃ] [ɑːr] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**dash**	**R**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**.**	**)**
跳	在	L	,	短跑	拉	,	(	数数	七	.	)

左跳，右快跑，（数到七。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [dæʃ] [ɑːr] , ([kaʊnt] [eɪt] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**dash**	**R**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**.**	**)**
跳	在	L	,	短跑	拉	,	(	数数	八	.	)

左脚跳，右脚快步，（数到八。）

[tuː] [baːz] .

two	**bars**	**.**
二	酒吧	.

两根杆。

[pɑːrt] [fɔːrθ] .

Part	**Fourth**	**.**
部分	第四	.

第四部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**right**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数一）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	左边	向上	.

手的位置从左上方移开。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː]) .

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**)**	**.**
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	三	)	.

跳到左脚，右脚跳到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt] [fɔːr] .
Hop **on** **L** **,** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **four** **.**
跳 在 L ， 拉 向上 后退 ，(数数 四 .

跳上左脚，右脚向后跳，（数到四。

[wʌn] [bɑːr] .)
One **bar** **.** **)**
一 酒吧 .)

一根杆。）

[pɑːrt] [fɪfθ] .
Part **Fifth** **.**
部分 第五 .

第五部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning **.**
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] ， [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 ，正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt] [wʌn]) .
Hop **on** **to** **R** **,** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **one** **)** **.**
跳 在 到 拉 ， L 向上 后退 ，(数数 一) .

跳上R，L向后跳，（数一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] ， ([kaʊnt] [tuː]) .
Hop **on** **R** **,** **L** **around** **in** **front** **,** **(** **count** **two** **)** **.**
跳 在 拉 ， L 大约 在 正面 ，(数数 二) .

跳上右脚，左脚绕到前面，（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ə'raʊnd] [bæk] ， ([kaʊnt] [θriː]) .
Hop **on** **R** **,** **L** **around** **back** **,** **(** **count** **three** **)** **.**
跳 在 拉 ， L 大约 后退 ，(数数 三) .

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ， ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop **on** **R** **,** **L** **around** **in** **front** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
跳 在 拉 ， L 大约 在 正面 ，(数数 四 .)

跳到R，L绕到前面，（数到四。）

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ðiː] [raɪt] [hænd] .
Turn **one** **-** **fourth** **on** **each** **hop** **towards** **the** **right** **hand** **.**
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[hændz][ɑːr; ər][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ðiː][nekst][pɑːrt] .
Hands **are** **in** **position** **for** **the** **next** **part** **.**
手 是 在 位置 为了 这 下一个 部分 .

双手已准备就绪，即将进行下一步。

[ðə; ðiː] ['fɑːloʊɪŋ] [pɑːrts][ɑːr; ər][ðə; ðiː] [seɪm] [æz; əz][ðə; ðiː] [prɪ'siːdɪŋ] ['oʊnli] [rɪ'vɜːrst] .
The **following** **parts** **are** **the** **same** **as** **the** **preceding** **only** **reversed** **.**
这 下列的 部分 是 这 相同的 作为 这 前 仅有的 反转 .

以下各部分与前面部分相同，只是顺序相反。

[pɑːrt][sɪksθ] .
Part **Sixth** **.**
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions , right up .
手 职位 , 正确的 向上 .

手部姿势，向上。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn]) .
Hop on R , L to 2nd position , (count one) .
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一) .

跳到 R，L 到 2 号位置，（数到 1）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]) .
Hop on R , L up back , (count two) .
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二) .

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop on R , L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

右脚跳上去，左脚跳到前面，（数到四。）

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on to L , R up back , (count five .)
跳 在 到 L , 拉 向上 后退 , (数数 五 .)

跳上左，右往后跳，（数到五。）

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ɪn] [frʌnt] [wɪð; wɪθ] [dæʃ] ([kaʊnt] [sɪks])
Hop back on to R , L in front with dash (count six)
跳 后退 在 到 拉 , L 在 正面 和 短跑 (数数 六)

跳回 R，L 在前面带短划线（数六）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [dæʃ] [el] ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on R , dash L (count seven .)
跳 在 拉 , 短跑 L (数数 七 .)

跳上右脚，然后左脚短跑（数到七）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] [eɪt] .)
Hop on R , dash L , (count eight .)
跳 在 拉 , 短跑 L , (数数 八 .)

跳上右脚，然后左脚短跑，（数到八。）

[pɑːrt] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] , [left] [ʌp] .
Hand positions , left up .
手 职位 , 左边 向上 .

手部姿势，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː]) .

Hop	on	L	,	R	to	2nd	position	,	(	count	three	)	.
跳	在	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	三	)	.

跳到左脚，右脚跳到第二个位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	on	L	,	R	up	front	,	(	count	four	.	)
跳	在	L	,	拉	向上	正面	,	(	数数	四	.	)

先坐左，右，（数到四。）

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)

Hop	on	to	R	,	L	up	back	,	(	count	five	.	)
跳	在	到	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	五	.	)

跳到R，L向后跳，（数到五。）

[hɑːp] [bæk] ['ɑːntə][el] , [ɑːr][ɪn] [frʌnt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [dæʃ] , ([kaʊnt] [sɪks]) .

Hop	back	onto	L	,	R	in	front	with	a	dash	,	(	count	six	)	.
跳	后退	到	L	,	拉	在	正面	和	一个	短跑	,	(	数数	六	)	.

跳回 L，R 在前面快速移动（数六）。

[hɑːp][ɑːn][el] , [dæʃ] [ɑːr] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)

Hop	on	L	,	dash	R	,	(	count	seven	.	)
跳	在	L	,	短跑	拉	,	(	数数	七	.	)

左跳，右快跑，（数到七。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [dæʃ] [ɑːr] , ([kaʊnt] [eɪt] .)

Hop	on	L	,	dash	R	,	(	count	eight	.	)
跳	在	L	,	短跑	拉	,	(	数数	八	.	)

左脚跳，右脚快步，（数到八。）

[pɑːrt] [eɪtθ] .

Part	Eighth	.
部分	第八	.

第八部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	positions	changed	,	right	up	.
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	on	to	R	,	L	to	2nd	position	,	(	count	one	.	)
跳	在	到	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到右侧，左转到第二个位置，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	on	R	,	L	up	back	,	(	count	two	.	)
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	on	R	,	L	to	2nd	position	,	(	count	three	.	)
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	三	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	on	R	,	L	up	front	,	(	count	four	.	)
跳	在	拉	,	L	向上	正面	,	(	数数	四	.	)

坐到前面的R、L上，（数到四。）

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][el] , ['fɔːrwərd][ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)

Hop	on	to	L	,	forward	R	up	back	,	(	count	five	.	)
跳	在	到	L	,	向前	拉	向上	后退	,	(	数数	五	.	)

跳上左脚，向前，向右上，向后，（数到五。）

[hɑːp] [bæk] [ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [dæʃ] , ([kaʊnt] [sɪks] .)

Hop	**back**	**on**	**to**	**R**	**,**	**L**	**up**	**in**	**front**	**with**	**a**	**dash**	**,**	**(**	**count**	**six**	**.**	**)**
跳	后退	在	到	拉	,	L	向上	在	正面	和	一个	短跑	,	(	数数	六	.	)

跳回 R，L 在前面，用短划线跳一下，（数到六。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**dash**	**L**	**,**	**(**	**count**	**seven**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	短跑	L	,	(	数数	七	.	)

跳上右脚，然后左脚短跑，（数到七。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] [eɪt] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**dash**	**L**	**,**	**(**	**count**	**eight**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	短跑	L	,	(	数数	八	.	)

跳上右脚，然后左脚短跑，（数到八。）

[pɑːrt] [naɪnθ] .

Part	**Ninth**	**.**
部分	第九	.

第九部分。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**to**	**L**	**,**	**R**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	到	L	,	拉	到	2nd	位置	,	(	数数	一	.	)

跳到左，右到第二个位置，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	向上	后退	,	(	数数	二	.	)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**right**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**to**	**2nd**	**position**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	到	2nd	位置	,	(	数数	三	.	)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	向上	后退	,	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到四。）

[pɑːrt] [tenθ] .

Part	**Tenth**	**.**
部分	第十	.

第十部分。

['tɜːrnɪŋ] .

Turning	**.**
转弯	.

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand	**positions**	**changed**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	已更改	,	左边	向上	.

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] ， ([kaʊnt][wʌn] .)

Hop	**on**	**to**	**L**	**,**	**R**	**up**	**back**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	到	L	,	拉	向上	后退	，(		数数	一	.	)

跳上左，右往后跳，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ，([kaʊnt] [tuː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	大约	在	正面	，(		数数	二	.	)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd] [bæk] ， ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	大约	后退	，(		数数	三	.	)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd] [frʌnt] ， ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**L**	**,**	**R**	**around**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	L	,	拉	大约	正面	，(		数数	四	.	)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [kaʊnt] , [tɔːrdz] [ðə; ði][left][hænd] .

Turning	**one**	**-**	**fourth**	**on**	**each**	**count**	**,**	**towards**	**the**	**left**	**hand**	**.**
转弯	一	-	第四	在	每个	数数	,	向	这	左边	手	.

每数一拍，向左转四分之一圈。

[step][ɪ'lev(ə)n]

Step	**Eleven**
步	十一

第十一步

[pɑːrt][fɜːrst] .

Part	**First**	**.**
部分	第一的	.

第一部分。

[hænd][pə'ziʃənz][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][æt; ət][ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ʌv; əv][step][ten] , [left][ʌp] .

Hand	**positions**	**the**	**same**	**as**	**at**	**the**	**finish**	**of**	**step**	**ten**	**,**	**left**	**up**	**.**
手	职位	这	相同的	作为	在	这	结束	的	步	十	,	左边	向上	.

手的位置与步骤十结束时相同，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

跳上L，同时数数，

[pleɪs] [ðə; ði][toʊ][ʌv; əv][ɑːr][tuː; tə][ðə; ði]['hɑːloʊ][ʌv; əv][el] [fʊt] ，([kaʊnt][wʌn] .)

place	**the**	**toe**	**of**	**R**	**to**	**the**	**hollow**	**of**	**L**	**foot**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
地方	这	脚趾	的	拉	到	这	空洞的	的	L	脚	，(		数数	一	.	)

将右脚脚尖放在左脚脚掌的凹陷处，（数到一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

跳上L，同时数数，

[pleɪs] [ðə; ði] [hiːl] [ʌv; əv][ɑːr][ɪn] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] ， [hiːl] [wel] [reɪzd] ，([kaʊnt] [tuː] .)

place	**the**	**heel**	**of**	**R**	**in**	**fifth**	**position**	**front**	**,**	**heel**	**well**	**raised**	**,**	**(**	**count**	**two**	**.**	**)**
地方	这	脚跟	的	拉	在	第五	位置	正面	,	脚跟	出色地	提高	，(		数数	二	.	)

将右脚脚跟置于前脚第五位，脚跟抬高，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,

Hop	**on**	**L**	**,**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**and**	**count**	**,**
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

跳上L，同时数数，

[pleɪs] [ðə; ði][toʊ][ʌv; əv][ɑːr] [wer] [ðə; ði] [hiːl] [wʌz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)

place	the	toe	of	R	where	the	heel	was	,	(	count	three	.	)
地方	这	脚趾	的	拉	在哪里	这	脚跟	曾是	,	(	数数	三	.	)

将右脚的脚趾放在脚跟原来的位置上，(数到三。)

[hɑːp][ɑːn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,

Hop	on	L	,	and	at	the	same	time	and	count	,
跳	在	L	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

跳上L，同时数数，

[pleɪs] [ðə; ði] [hiːl] [ʌv; əv][ɑːr][ɪn] [fɪfθ] [pəˈzɪʃ(ə)n] [əˈgen] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

place	the	heel	of	R	in	fifth	position	again	,	(	count	four	.	)
地方	这	脚跟	的	拉	在	第五	位置	再次	,	(	数数	四	.	)

将右脚的脚后跟再次放在第五位，(数到四。)

[pɑːrt]['sekənd] .

Part	Second	.
部分	第二	.

第二部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	positions	changed	,	right	up	.
手	职位	已更改	,	正确的	向上	.

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] , [pleɪs] [ðə; ði][toʊ][ʌv; əv][el] ,

Hop	on	to	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,	place	the	toe	of	L	,
跳	在	到	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,	地方	这	脚趾	的	L	,

跳到右脚上，同时数数，把左脚的脚尖放好，

[tuː; tə][ðə; ði]['hɑːloʊ][ʌv; əv][ɑːr] [fʊt] , ([kaʊnt][wʌn] .)

to	the	hollow	of	R	foot	,	(	count	one	.	)
到	这	空洞的	的	拉	脚	,	(	数数	一	.	)

到右脚的凹陷处，(数一。)

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,

Hop	on	R	,	and	the	same	time	and	count	,
跳	在	拉	,	和	这	相同的	时间	和	数数	,

跳上R，同时计数，

[pleɪs] [ðə; ði] [hiːl] [ʌv; əv][el][ɪn] [fɪfθ] [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , [toʊ] [wel] [reɪzd] , ([kaʊnt] [tuː] .)

place	the	heel	of	L	in	fifth	position	front	,	toe	well	raised	,	(	count	two	.	)
地方	这	脚跟	的	L	在	第五	位置	正面	,	脚趾	出色地	提高	,	(	数数	二	.	)

将左脚的脚后跟放在前脚掌第五位，脚尖抬起，(数到二。)

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,

Hop	on	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

跳上R，同时开始计数，

[pleɪs] [ðə; ði] [toʊ][ʌv; əv][el] [wer] [ðə; ði] [hiːl] [wʌz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)

place	the	toe	of	L	where	the	heel	was	,	(	count	three	.	)
地方	这	脚趾	的	L	在哪里	这	脚跟	曾是	,	(	数数	三	.	)

将L的脚趾放在脚跟原来的位置，(数到三。)

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd][kaʊnt] ,

Hop	on	R	,	and	at	the	same	time	and	count	,
跳	在	拉	,	和	在	这	相同的	时间	和	数数	,

跳上R，同时开始计数，

[pleɪs] [ðə; ði] [hiːl] [ʌv; əv][el][ɪn] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [əˈgen] , [toʊ] [reɪzd] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)

place	the	heel	of	L	in	5th	position	again	,	toe	raised	,	(	count	four	.	)
地方	这	脚跟	的	L	在	5th	位置	再次	,	脚趾	提高	,	(	数数	四	.	)

将左脚的脚后跟放回第五位，脚尖抬起，(数到四。)

[pɑːrt] [θɜːrd] .
Part **Third** **.**
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ] [ˈkaʊntərpɑːrt] [ʌv; əv] [pɑːrt] [fɜːrst] .
This **is** **a** **counterpart** **of** **part** **first** **.**
这 是 一个 对应物 的 部分 第一的 .

这是第一部分的对应部分。

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ɑːr] [toʊ] [tuː; tə] [ˈhɑːloʊ] [ʌv; əv] [el] [fʊt] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **toe** **to** **hollow** **of** **L** **foot** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跳 在 L , 拉 脚趾 到 空洞的 的 L 脚 , (数数 一 .)

左脚单脚跳，右脚脚尖点地，左脚脚掌内侧着地（数到一）。

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ɑːr] [hiːl] [ɪn] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop **on** **L** **,** **R** **heel** **in** **5th** **position** **front** **,** **(** **count** **two** **)**
跳 在 L , 拉 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 二)

左脚和右脚脚跟并拢，呈第五位站姿（数到二）

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ɑːr] [toʊ] [wer] [hiːl] [wʌz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **toe** **where** **heel** **was** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 L , 拉 脚趾 在哪里 脚跟 曾是 , (数数 三 .)

左脚先着地，右脚脚尖回到刚才脚跟的位置，（数到三。）

[hɑːp] [ɑːn] [el] , [ɑːr] [hiːl] [ɪn] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr])
Hop **on** **L** **,** **R** **heel** **in** **5th** **position** **front** **,** **(** **count** **four** **)**
跳 在 L , 拉 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 四)

左脚和右脚脚跟分别跳到前脚第五位（数到四）

[pɑːrt] [fɔːrθ] .
Part **Fourth** **.**
部分 第四 .

第四部分。

[ˈtɜːrnɪŋ] .
Turning **.**
转弯 .

转弯。

[hænd] [pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **L** **up** **back** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到一）。

[hɑːp] [ɑːn] [ɑːr] , [brɪŋ] [el] [əˈraʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop **on** **R** **,** **bring** **L** **around** **in** **front** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
跳 在 拉 , 带来 L 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚绕到前面，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [brɪŋ] [el] [əˈraʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**bring**	**L**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	带来	L	大约	后退	,	(	数数	三	.	)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [brɪŋ] [el] [əˈraʊnd] [frʌnt] ([kaʊnt] [fɔːr] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**bring**	**L**	**around**	**front**	**(**	**count**	**four**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	带来	L	大约	正面	(	数数	四	.	)

跳上右脚，左脚绕到前面（数到四）。

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] , [tɔːrdz] [ðə; ðɪ] [raɪt] [hænd] .

Turn	**one**	**-**	**fourth**	**on**	**each**	**hop**	**,**	**towards**	**the**	**right**	**hand**	**.**
转动	一	-	第四	在	每个	跳	,	向	这	正确的	手	.

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[ðə; ðɪ][hændz][ɑːr; ər][ɪn][pəˈzɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ðɪ] [ˈfɑːloʊɪŋ] [pɑːrt] .

The	**hands**	**are**	**in**	**position**	**for**	**the**	**following**	**part**	**.**
这	双手	是	在	位置	为了	这	下列的	部分	.

双手已摆好姿势，准备进行下一步。

[noʊt] — [wen] [ðə; ðɪ][toʊ] [ɪf] [pleɪs] [tuː; tə][ðə; ðɪ] [ˈhɑːloʊ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [fʊt] , [tɜːrn][ðə; ðɪ] [hiːl] [wel] [aʊt] .

Note	**—**	**When**	**the**	**toe**	**if**	**place**	**to**	**the**	**hollow**	**of**	**the**	**foot**	**,**	**turn**	**the**	**heel**	**well**	**out**	**.**
笔记	—	什么时候	这	脚趾	如果	地方	到	这	空洞的	的	这	脚	,	转动	这	脚跟	出色地	出去	.

注意——当脚趾放在脚掌凹陷处时，脚后跟要向外翻转。

[pɑːrt] [fɪfθ] .

Part	**Fifth**	**.**
部分	第五	.

第五部分。

[hænd] [pəˈziʃənz] , [raɪt] [ʌp] .

Hand	**positions**	**,**	**right**	**up**	**.**
手	职位	,	正确的	向上	.

手部姿势，向上。

[ðə; ðɪ] [ˈfɑːloʊɪŋ] [pɑːrts][ɑːr; ər][ə; eɪ][ˌrepəˈtɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [prɪˈsiːdɪŋ] , [ˈoʊnli] [rɪˈvɜːrst] .

The	**following**	**parts**	**are**	**a**	**repetition**	**of**	**the**	**preceding**	**,**	**only**	**reversed**	**.**
这	下列的	部分	是	一个	重复	的	这	前	,	仅有的	反转	.

以下各部分与前面部分重复，只是顺序相反。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][toʊ][tuː; tə][ðə; ðɪ] [ˈhɑːloʊ] [ʌv; əv][ɑːr] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**toe**	**to**	**the**	**hollow**	**of**	**R**	**,**	**(**	**count**	**one**	**.**	**)**
跳	在	拉	,	L	脚趾	到	这	空洞的	的	拉	,	(	数数	一	.	)

右脚单脚跳，左脚尖踩在右脚的凹陷处，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [hiːl] [tuː; tə] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː])

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**heel**	**to**	**5th**	**position**	**front**	**,**	**(**	**count**	**two**	**)**
跳	在	拉	,	L	脚跟	到	5th	位置	正面	,	(	数数	二	)

右脚跟跳到左脚跟，跳到前脚第五位（数到二）

[hɑːp] [ˌtiːˈɛn] [ɑːr] , [el][toʊ] [wer] [hiːl] [wʌz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)

Hop	**tn**	**R**	**,**	**L**	**toe**	**where**	**heel**	**was**	**,**	**(**	**count**	**three**	**.**	**)**
跳	田纳西州	拉	,	L	脚趾	在哪里	脚跟	曾是	,	(	数数	三	.	)

右脚跳，左脚脚尖跳到原来脚跟的位置（数到三）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [hiːl] [tuː; tə] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr])

Hop	**on**	**R**	**,**	**L**	**heel**	**to**	**5th**	**position**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**)**
跳	在	拉	,	L	脚跟	到	5th	位置	正面	,	(	数数	四	)

右脚跟跳到前脚第五位，左脚跟跳到第五位（数到四）

[pɑːrt][sɪksθ]
Part Sixth
部分 第六

第六部分

[hænd][pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left][ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][toʊ][tuː; tə][ðə; ði]['hɑːloʊ][ʌv; əv][el] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop on L , R toe to the hollow of L , (count one .)
跳 在 L , 拉 脚趾 到 这 空洞的 的 L , (数数 一 .)

左脚单脚跳，右脚脚尖踩在左脚的凹陷处，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [hiːl] [tuː; tə] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on L , R heel to 5th position front , (count two)
跳 在 L , 拉 脚跟 到 5th 位置 正面 , (数数 二)

单脚跳到左脚，右脚跟跳到前脚第五位（数到二）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][toʊ] [wer] [hiːl] [wʌz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R toe where heel was , (count three .)
跳 在 L , 拉 脚趾 在哪里 脚跟 曾是 , (数数 三 .)

左脚先着地，右脚脚尖回到刚才脚跟的位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr] [hiːl] [ɪn] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr])
Hop on L , R heel in 5th position front , (count four)
跳 在 L , 拉 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 四)

左脚和右脚脚跟分别跳到前脚第五位（数到四）

[pɑːrt]['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd][pəˈziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][toʊ][tuː; tə]['hɑːloʊ][ʌv; əv][ɑːr] , ([kaʊnt][wʌn])
Hop on R , L toe to hollow of R , (count one)
跳 在 拉 , L 脚趾 到 空洞的 的 拉 , (数数 一)

右脚单脚跳，左脚尖点右脚趾窝，（数一）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [hiːl] [ɪn] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on R , L heel in 5th position front , (count two)
跳 在 拉 , L 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 二)

前脚第五位，右脚和左脚脚跟同时跳起（数到二）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el][toʊ] [wer] [hiːl] [wʌz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L toe where heel was , (count three .)
跳 在 拉 , L 脚趾 在哪里 脚跟 曾是 , (数数 三 .)

右脚单脚跳，左脚脚尖回到刚才脚后跟的位置，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [el] [hiːl] [ɪn] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr])
Hop on R , L heel in 5th position front , (count four)
跳 在 拉 , L 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 四)

前脚第五位，右脚和左脚脚跟依次跳起（数到四）

[pɑːrt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

['tɜːrnɪŋ] .
Turning **.**
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **left** **up** **.**
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɑːp][ɑːn][tuː; tə][el] , [ɑːr][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt][wʌn] .)
Hop **on** **to** **L** **,** **R** **up** **back** **,** **(** **count** **one** **.** **)**
跳 在 到 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上左，右往后跳，（数一。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **in** **front** **,** **(** **count** **two** **.** **)**
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **in** **back** **,** **(** **count** **three** **.** **)**
跳 在 L , 拉 大约 在 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面去，（数到三。）

[hɑːp][ɑːn][el] , [ɑːr][ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr] .)
Hop **on** **L** **,** **R** **around** **in** **front** **,** **(** **count** **four** **.** **)**
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːrnɪŋ] [wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] [tɔːrdz] [ðə; ði] [left] [hænd] ,
Turning **one** **-** **fourth** **on** **each** **hop** **towards** **the** **left** **hand** **,**
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 ,

每次跳跃时向左手方向转动四分之一圈，

[meɪk] [ðə; ði][tɜːrn] [kəm'pliːtli] [ə'raʊnd][ɑːn][ɔːl][pɑːrts] [mɑːrkt] ['tɜːrnɪŋ] .
make **the** **turn** **completely** **around** **on** **all** **parts** **marked** **turning** **.**
制作 这 转动 完全地 大约 在 全部 部分 标记 转弯 .

将所有标有"转弯"的部件完全转一圈。

['faɪn(ə)l] .
Final **.**
最终的 .

最终的。

[hænd] [pə'ziʃənz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand **positions** **changed** **,** **right** **up** **.**
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el] , [ʌp] [bæk] , (
Hop **on** **R** **,** **and** **at** **the** **same** **time** **and** **count** **,** **bring** **the** **L** **,** **up** **back** **,** **(**
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L , 向上 后退 , (
[kaʊnt] [wʌn] .)
count **one** **.** **)**
数数 一 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来，（数一）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd][ɪn][frʌnt] ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop **on** **R** **,** **bring** **L** **around** **in** **front** **(** **count** **two** **.** **)**
跳 在 拉 , 带来 L 大约 在 正面 (数数 二 .)

跳上右脚，左脚绕到前面（数两下）。

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][əˈraʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː])

Hop	**on**	**R**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**around**	**back**	**,**	**(**	**count**	**three**	**)**
跳	在	拉	,	带来	这	L	大约	后退	,	(	数数	三	)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到三）

[hɑːp][ɑːn][ɑːr] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][əˈraʊnd][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔːr])

Hop	**on**	**R**	**,**	**bring**	**the**	**L**	**around**	**in**	**front**	**,**	**(**	**count**	**four**	**)**
跳	在	拉	,	带来	这	L	大约	在	正面	,	(	数数	四	)

跳上右脚，把左脚绕到前面，（数到四）

[tɜːrn][wʌn] - [fɔːrθ] [ɑːn] [iːtʃ] [hɑːp] , [tɔːrdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

Turn	**one**	**-**	**fourth**	**on**	**each**	**hop**	**,**	**towards**	**the**	**right**	**hand**	**.**
转动	一	-	第四	在	每个	跳	,	向	这	正确的	手	.

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[rɪˈpiːt] [ðə; ði] [əˈbʌv] [fɔːr] [taɪmz] , [ɪnˈkriːsɪŋ] [ðə; ði]['tempoʊ][ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk] , ([fɔːr] [baːz] .)

Repeat	**the**	**above**	**four**	**times**	**,**	**increasing**	**the**	**tempo**	**of**	**the**	**music**	**,**	**(**	**four**	**bars**	**.**	**)**
重复	这	多于	四	时代	,	增加	这	速度	的	这	音乐	,	(	四	酒吧	.	)

以上内容重复四次，每次加快音乐速度（四小节）。

[tʃeɪndʒ] [pəˈzɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][hændz] ['kwɪkli] [ænd; ənd][hɑːp][ɑːn][tuː; tə][ðə; ði][el] ['tɜːrnɪŋ] ['ræpɪdli]

Change	**position**	**of**	**the**	**hands**	**quickly**	**and**	**hop**	**on**	**to**	**the**	**L**	**turning**	**rapidly**
改变	位置	的	这	双手	迅速地	和	跳	在	到	这	L	转弯	快速

[tɔːrdz] [ðə; ði][left] ,

towards	**the**	**left**	**,**
向	这	左边	,

迅速改变双手位置，跳到L形物体上，快速向左转弯。

[fɔːr] [baːz] .

four	**bars**	**.**
四	酒吧	.

四条酒吧。

[baʊ; boʊ][ænd; ənd][rɪˈtaɪər] .

Bow	**and**	**retire**	**.**
弓	和	退休	.

鞠躬退场。

[kɑːrd] .

CARD	**.**
卡片	.

卡片。

[tuː; tə][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['eɪb(ə)l] , [ænd; ənd] [ɪkˈspɪriənst] ['tiːtʃərz] [ʌv; əv] ['dænsɪŋ] , [huː] [hæv; həv]

To	**the**	**following**	**able**	**,**	**and**	**experienced**	**teachers**	**of**	**dancing**	**,**	**who**	**have**
到	这	下列的	有能力的	,	和	经验丰富的	教师	的	跳舞	,	WHO	有

[bɪˈkʌm] [səbˈskraɪbɚz][ɪn][pɑːrt] ,

become	**subscribers**	**in**	**part**	**,**
变得	订阅者	在	部分	,

谨以此献给以下几位才华横溢、经验丰富的舞蹈教师，他们已成为部分订户：

[ɔːr] [hoʊl] [fɔːr; fər][maɪ][wɜːrk][ɑːn][steɪdʒ][ænd; ənd]['fænsi] ['dænsɪŋ] .

or	**whole**	**for**	**my**	**work**	**on**	**stage**	**and**	**fancy**	**dancing**	**.**
或者	所有的	为了	我的	工作	在	阶段	和	想要	跳舞	.

或者全部用于我在舞台上和花式舞蹈方面的工作。

[aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [ɪkˈspres] [maɪ] [θæŋks] , [æz; əz][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][bəuθ] ['grætɪfaɪɪŋ] [ænd; ənd] [ɪnˈkɜːrɪdʒɪŋ] .

I	**wish**	**to**	**express**	**my**	**thanks**	**,**	**as**	**it**	**is**	**both**	**gratifying**	**and**	**encouraging**	**.**
我	希望	到	表达	我的	谢谢	,	作为	它	是	两个都	可喜	和	鼓励	.

我谨此表达我的谢意，这既令人欣慰又令人鼓舞。

[aɪ][hoʊp][tuː; tə][biː; bi][ˌɪnstrə'ment(ə)l][ɪn] [ɪm'pɑːrtɪŋ] [nuː] [aɪ'diːəz][tuː; tə][ɔːl] ,

I	hope	to	be	instrumental	in	imparting	new	ideas	to	all	,
我	希望	到	是	乐器演奏	在	传授	新的	想法	到	全部	,

我希望能够为向大家传播新思想做出贡献。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] [mʌtʃ] ['nɑːlɪdʒ] [ðeɪ] [meɪ] [hæv; həv] [stɔːrd] [ə'weɪ] .

no	matter	how	much	knowledge	they	may	have	stored	away	.
不	事情	如何	很多	知识	他们	可能	有	存储	离开	.

无论他们可能积累了多少知识。

[prɑːf] . [dʒeɪ] . [iː] . ['deivis] , [tə'rɑːntoʊ] , ['kænədə] .

Prof	.	J	.	E	.	Davis	,	Toronto	,	Canada	.
教授	.	J	.	E	.	戴维斯	,	多伦多	,	加拿大	.

JE Davis 教授，加拿大多伦多。

" [dʒeɪ] . [siː] . [eɪtʃ] . [væns] , ['kliːvlənd] , [oʊ'haɪoʊ] .

"	J	.	C	.	H	.	Vance	,	Cleveland	,	Ohio	.
"	J	.	C	.	H	.	万斯	,	克利夫兰	,	俄亥俄州	.

JCH Vance，俄亥俄州克利夫兰。

" [em] . [biː] . ['gɪlbərt] , ['pɔːrtlənd] , [ˌem 'iː] .

"	M	.	B	.	Gilbert	,	Portland	,	Me	.
"	M	.	B	.	吉尔伯特	,	波特兰	,	我	.

MB Gilbert，缅因州波特兰。

" [ɑːr] . [eɪtʃ] . ['teilə] , ['næʃuə] , [en] . [eɪtʃ] .

"	R	.	H	.	Taylor	,	Nashua	,	N	.	H	.
"	拉	.	H	.	泰勒	,	纳舒亚	,	N	.	H	.

RH Taylor，纳舒厄，新罕布什尔州

" [biː] . [el] . ['dɛmɪŋ] , [ˊmidltaun] , [kɑːn] .

"	B	.	L	.	Deming	,	Middletown	,	Conn	.
"	B	.	L	.	戴明	,	米德尔顿	,	连接	.

"BL Deming，康涅狄格州米德尔敦

" ['dʌbljuː] . [ef] . ['feɪvərɪt] , [kə'lʌmbəs] , [oʊ'haɪoʊ] .

"	W	.	F	.	Favorite	,	Columbus	,	Ohio	.
"	W	.	F	.	最喜欢的	,	哥伦布	,	俄亥俄州	.

WF Favorite，俄亥俄州哥伦布市。

" [biː] . [el] . ['klɛndənən] , ['klɪntən] , ['aɪor] .

"	B	.	L	.	Clendenen	,	Clinton	,	Iowa	.
"	B	.	L	.	克伦登	,	克林顿	,	爱荷华州	.

"BL Clendenen，爱荷华州克林顿。

" [es] . [tiː] . - , ['rɑːtʃɪstər] , [en] . [waɪ] .

"	S	.	T	.	Horcheler	,	Rochester	,	N	.	Y	.
"	S	.	T	.	-	,	罗切斯特	,	N	.	是	.

"ST Horcheler，纽约州罗切斯特

" [ed] ['foʊli] , ['dænbi] , [ˌviː'tiː] .

"	Ed	Foley	,	Danby	,	Vt	.
"	艾德	弗利	,	丹比	,	vt	.

"埃德·弗利，丹比，佛蒙特州

" [diː] . [biː] . ['ɔlzdɔrf, 'ælzdɔrf] , ['nuːbɜ˞g] , [en] . [waɪ] .

"	D	.	B	.	Alsdorf	,	Newburgh	,	N	.	Y	.
"	D	.	B	.	阿尔斯多夫	,	纽堡	,	N	.	是	.

DB Alsdorf，纽约州纽堡

" [iː] . ['θeɪɜ˞] , ['di'i'es]['mɔɪnz, 'mɔɪn] , ['aɪor] .

"	E	.	Thayer	,	Des	Moines	,	Iowa	.
"	E	.	泰耶	,	德斯	莫因斯	,	爱荷华州	.

"E.塞耶，爱荷华州得梅因。

" [dʒeɪ] . [ə; eɪ] . [ˈhɔːkɪnz] , [ˈmænsfiːld] , [oʊˈhaɪoʊ] .
" J . 一个 . 霍金斯 , 曼斯菲尔德 , 俄亥俄州 .

JA Hawkins，俄亥俄州曼斯菲尔德。

" [siː] . [ˈdʌbljuː] . [ˈbægli] , [ˈtʃelsi] , [mæs]
" C . W . Bagley , Chelsea , Mass
" C . W . 巴格利 , 切尔西 , 大量的

CW Bagley，马萨诸塞州切尔西

" [ˈdɔrɪŋ] & - , [nuː] [jɔːk] [ˈsɪti] .
" Doring & Giegler , New York City .
" 多林 & - , 新的 约克 城市 .

"Doring & Giegler，纽约市。

" [ˈdʌbljuː] . [dʒeɪ] . [ˈgreɪəm] , [ˈbɔːltɪmɔːr] , [ˌem ˈdiː] .
" W . J . Graham , Baltimore , Md .
" W . J . 格雷厄姆 , 巴尔的摩 , 马里兰州 .

WJ Graham，马里兰州巴尔的摩市。

" [eɪtʃ] . [ə; eɪ] . - , [ˈweɪnzbɝoʊ] , [pɑː] .
" H . A . Neidentohl , Waynesboro , Pa .
" H . 一个 . - , 韦恩斯伯勒 , 宾夕法尼亚州 .

"HA Neidentohl，宾夕法尼亚州韦恩斯伯勒。

" [dʒɑːn] [oʊˈmæli] , [ˌsækrəˈmentoʊ] , [kæl] .
" John O'Malley , Sacramento , Cal .
" 约翰 奥马利 , 萨克拉门托 , 卡尔 .

约翰·奥马利，加利福尼亚州萨克拉门托

" [ˈwɪljəm] [dʒəʊnz] , [toʊgəs] , [ˌem ˈiː] .
" William Jones , Togus , Me .
" 威廉 琼斯 , 托格斯 , 我 .

"威廉·琼斯，托格斯，缅因州。

[mɪs] [siː] . [ɑːr] . [ˈvɑːnsənt] , [ˈzeinzvil] , [oʊˈhaɪoʊ] .
Miss C . R . Vansant , Zanesville , Ohio .
错过 C . 拉 . 范桑特 , 赞斯维尔 , 俄亥俄州 .

CR Vansant 小姐，俄亥俄州赞斯维尔市。

[sez] [prɑːf] . [ˈdeivis] ,
Says Prof . Davis ,
说道 教授 . 戴维斯 ,

戴维斯教授说：

" [gʊd] [lʌk] [tuː; tə][jʊr; jər] [nuː] [ˈventʃər] .
" Good luck to your new venture .
" 好的 运气 到 你的 新的 风险投资 .

祝你新事业一切顺利。

" [prɑːf] . [oʊˈmæli] ,
" Prof . O'Malley ,
" 教授 . 奥马利 ,

奥马利教授，

" [aɪ] [rɪˈsiːvd] [step] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [ˈhaɪlənd] [flɪŋ] ,
" I received Step One of the Highland Fling ,
" 我 已收到 步 一 的 这 高地 一扔 ,

我参加了高地舞步的第一步，

[ænd; ənd] [kən'klu:did] [ðæt] [ɪf] [ɔ:l][ʌv; əv][jʊr; jər]['dænsəz, 'dænsɪz][wɜ:r; wər] [ɪk'spleɪnd] [æz; əz] [wel] ,

and	concluded	that	if	all	of	your	dances	were	explained	as	well	,
和	结束	那	如果	全部	的	你的	舞蹈	是	解释	作为	出色地	,

[wʊd] [send][fɔ:r; fər][sʌm; səm] .

would	send	for	some	.
会	发送	为了	一些	.

最后他总结说，如果你们所有的舞蹈都能解释清楚，他会派人来表演一些。

" [prɑ:f] . ['klɛndənən] ,

"	Prof	.	Clendenen	,
"	教授	.	克伦登	,

克伦登教授，

" [aɪ][hæv; həv] [peɪd] [faɪv][tu:; tə] [ˌfɪf'ti:n] ['dɑ:lɚz, 'dɔlɚz][tu:; tə] ['sevrəl] ['ti:tʃərz] [ðɪs] ['si:z(ə)n][fɔ:r; fər] "

"	I	have	paid	five	to	fifteen	dollars	to	several	teachers	this	season	for	"
"	我	有	有薪酬的	五	到	十五	美元	到	一些	教师	这	季节	为了	"

[soʊ] [kɔ:ld] " ['mænjuskrɪpt][ɑ:n][steɪdʒ] ['dænsɪŋ] ,

so	called	"	manuscript	on	stage	dancing	,
所以	称为	"	手稿	在	阶段	跳舞	,

"本季我曾向几位老师支付过五到十五美元，作为他们所谓的舞台舞蹈手稿的费用。"

[ænd; ənd][hæv; həv] [faʊnd] [mɔ:r] [ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [klɪr] [ˌekspleə'neɪʃ(ə)n][ɪn] [bʊk] [wʌn] ,

and	have	found	more	information	,	and	clear	explanation	in	Book	One	,
和	有	成立	更多的	信息	,	和	清除	解释	在	书	一	,

[ðæn; ðən][frʌm; frəm] ['eni] ['mænjuskrɪpt] [rɪ'si:vd] .

than	from	any	manuscript	received	.
比	从	任何	手稿	已收到	.

并且在第一卷中发现了比收到的任何手稿都更多的信息和更清晰的解释。

" [noʊt] .

"	NOTE	.
"	笔记	.

"笔记。

[aɪ][ʃæl; ʃəl] ['ɪʃu:] [sʌm; səm] [gʊd] [wɜ:rk][ɑ:n][ɑ:r'tɪstɪk][step] ['dænsɪŋ] ,

I	shall	issue	some	good	work	on	artistic	step	dancing	,
我	将	问题	一些	好的	工作	在	艺术	步	跳舞	,

我将发表一些关于艺术踢踏舞的好作品，

[wɪtʃ] [aɪ][ʃæl; ʃəl] [ɪn'devər] [tu:; tə] [meɪk] [pleɪn][tu:; tə][ɔ:l] ,

which	I	shall	endeavor	to	make	plain	to	all	,
哪个	我	将	努力	到	制作	清楚的	到	全部	,

我将尽力向所有人阐明这一点。

[ænd; ənd][ʃæl; ʃəl][traɪ][maɪ]['ʌtmoʊst][tu:; tə] [li:d] [ju:; jʊ][ɑ:n][tu:; tə] [mɔ:r] ['dɪfɪkəlt] [steps] ,

and	shall	try	my	utmost	to	lead	you	on	to	more	difficult	steps	,
和	将	尝试	我的	极致	到	带领	你	在	到	更多的	难的	步骤	,

我将竭尽全力引导你迈向更艰难的阶段。

[ænd; ənd][ɔ:l][aɪ][æsk][ʌv; əv][maɪ][səb'skraɪbɚz] , [ɪz][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [ɪn'dʌldʒəns] [ænd; ənd] ['peɪʃ(ə)ns] ,

and	all	I	ask	of	my	subscribers	,	is	a	little	indulgence	and	patience	,
和	全部	我	问	的	我的	订阅者	,	是	一个	小的	放纵	和	耐心	,

我对订阅者的唯一要求就是多一点宽容和耐心。

[æz; əz][aɪ][ˌeɪ 'em]['oʊvər] - [rʌn][wɪð; wɪθ][wɜ:rk] .

as	I	am	over	-	run	with	work	.
作为	我	是	超过	-	跑步	和	工作	.

因为我工作太多了。

[jɔ:rz] [frə'tɜ:rnəli] ,

Yours	fraternally	,
此致	兄弟般地	,

兄弟般的问候，

[prɑːf] .
PROF .
教授 .

教授

[grænt] .
GRANT .
授予 .

授予。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神